Emperor of Rome Marcus Aurelius

瞑想

Japanese

瞑想

by Emperor of Rome Marcus Aurelius

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

The Project Gutenberg eBook of Meditations この電子ブックは、米国および世界の他のほとんどの地域のどこにいても、誰でも無料で、ほとんど制限なく使用できます。この電子ブックまたはオンライン (www.gutenberg.org) に含まれるプロジェクト グーテンベルク ライセンスの条件に基づいて、コピーしたり、譲渡したり、再利用したりすることができます。米国以外にお住まいの場合は、この電子書籍を使用する前に、お住まいの国の法律を確認する必要があります。

発売日: 2001 年 6 月 1 日 [eBook #2680]

最新更新日: 2021 年 3 月 9 日 クレジット: J. Boulton および David Widger

瞑想

マルクス・アウレリウス著

マルクス・アウレリウス・アントニヌス ローマ皇帝

本

はじめに

彼の最初の本

2 冊目の本

3 冊目の本

4 冊目の本

5 冊目の本

6 冊目の本

7 冊目の本

8 冊目の本

9 冊目の本

10 冊目の本

11 冊目の本

12 冊目の本

付録

注意事項

用語集

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

はじめに

マルクス・アウレリウス・アントニヌスは西暦 121 年 4 月 26 日に生まれました。彼の本名は M. アンニウス・ウェルスで、第 2 代ローマ王ヌマの血を引く貴族の出身でした。このように、最も信心深い皇帝は、最も敬虔な初期の王の血を受け継いでいた。彼の父、アニウス・ウェルスはローマで高い地位にあり、同名の祖父は三度執政官を務めていた。両親は二人とも若くして亡くなりましたが、マーカスは愛情を込めて両親を思い出しました。父親の死により、マーカスは祖父である領事アンニウス・ウェルスの養子となり、二人の間には深い愛があった。マーカスは著書の最初のページで、自分が祖父からどのようにして穏やかで柔和であること、あらゆる怒りや情熱を控えることを学んだのかを感謝の気持ちを込めて告白している。ハドリアヌス帝は、この少年の優れた性格を占い、彼は自分の名前よりも真実で、ヴェルスではなくヴェリシムスと呼んでいました。彼はマーカスを 6 歳のときに馬術の階級に昇進させ、8 歳のときには古代サリアの神権の一員に加えた。少年の叔母、アンニア・ガレリア・ファウスティナは、後の皇帝アントニヌス・ピウスと結婚していた。そこで、息子のいなかったアントニヌスはマルクスを養子とし、名前を自分の知られている名前に変え、娘のファウスティナと婚約させることになった。彼の教育は細心の注意を払って行われました。最も有能な教師たちが彼のために雇われ、彼はストア派哲学の厳格な教義の訓練を受けましたが、それは彼にとって大きな喜びでした。彼は、柔らかさや贅沢を一切避け、質素な服装とシンプルな生活をするように教えられました。彼の体はレスリング、狩猟、屋外ゲームによって丈夫に鍛えられました。そして、

彼の体質は虚弱であったにもかかわらず、彼は最も凶暴な猪に遭遇するために非常に個人的な勇気を示しました。同時に、彼はその日の贅沢から遠ざけられました。ローマで大興奮したのは、サーカスでの派閥争い、いわゆる派閥争いだった。レーシング ドライバーは赤、青、白、緑の 4 つの色のうちの 1 色を採用しており、彼らの党派は彼らをサポートすることにこれを超えるものはない熱意を示しました。暴動と汚職は競走馬車の中で進行した。そしてマーカスはこれらすべての事柄から極度に距離を置いていた。

140 年にマルクスは執政官に昇進し、145 年に婚約が成立した。 2 年後、ファウスティナは彼に娘を連れて来た。そしてすぐに護民官やその他の帝国の栄誉が彼に授与された。

アントニヌス・ピウスは 161 年に亡くなり、マルクスが皇帝国家を継承しました。彼はすぐに、アントニヌスがマルクスと同時に養子として養子にした L. ケイオニウス・コモドゥスと結びつき、ルキウス・アウレリウス・ヴェルスという名前を与えた。それ以来、二人は帝国の同僚となり、後輩はいわば成功するために訓練を受けている。マーカスが王位に就くやいなや、四方八方で戦争が勃発した。東ではヴォロゲセス 3 世。パルティアのローマ軍団全体を破壊し、シリアに侵攻することで、長年熟考してきた反乱を開始した(162)。ヴェルスはこの蜂起を鎮めるために急いで退場させられた。そして戦争は将校に任せる一方、彼は酒に酔って放蕩に走ることで信頼を果たした。その直後、マーカスは北部辺境のいくつかの強力な部族の連合により、国内でより深刻な危険に直面しなければならなかった。その中で主なものは、マルコマンニまたはマルチマン、クアディ（この本で言及されている）、サルマティア人、カッティ、ジャジゲ人でした。ローマ自体にも疫病と飢餓があり、その一つはヴェルスの軍団によって東から持ち込まれたものであり、もう一つは膨大な量の穀物を破壊した洪水によって引き起こされたものだった。飢餓を緩和し、差し迫った必要を満たすために可能な限りのことが行われた後、マーカスはお金を見つけるために帝国の宝石を売ることさえ余儀なくされましたが、両皇帝は闘争に着手しましたが、それはマーカスの治世の残りの間、多かれ少なかれ続くことになりました。これらの戦争中の 169 年にヴェルスは亡くなりました。キャンペーンを詳細に追跡する手段はありません。しかし、最終的にはローマ人が野蛮部族を鎮圧し、帝国をより安全にする和解をもたらすことに成功したことは確かである。マーカス自身も最高司令官であ

り、勝利は彼自身の能力によるものであると同時に、ペルティナクスの場合に顕著に示された副官選びにおける賢明さによるものであった。これらの戦役ではいくつかの重要な戦いが行われました。そしてそのうちの１つはサンダーリング軍団の伝説で有名になりました。 174 年のクアディ族との戦いでは、その日は敵に有利に進むかに見えたが、突然雷と雨の大嵐が起こり、稲妻が野蛮人たちを恐怖で襲い、彼らは敗走に転じた。後年、この嵐は多くのキリスト教徒を含む軍団の祈りに応えて送られたものであると言われ、この理由からサンダーリング軍団という名前が付けられることになった。 「Thundering Legion」のタイトルはもっと早い時期に知られていたため、少なくとも物語のこの部分は真実であるはずがありません。しかし、嵐の援助は、これらの戦争を記念するローマのアントニヌス記念柱に刻まれた場面の１つによって認められています。

これらのトラブルの後になされた和解は、東部での予想外の上昇を除けば、より満足のいくものであったかもしれません。アヴィディウス・カッシウスはパルティア戦争で名声を博した有能な艦長であり、この時東部諸州の総督を務めていた。彼は、どんな手段であれ、当時健康状態が弱かったマーカスが死んだらすぐに自分が皇帝であると宣言するという計画を考えていた。そしてマーカスが死んだという報告が彼に伝えられたので、カシアスは計画通りにした。マーカスはその知らせを聞くとすぐに平和を取り戻し、この新たな危険に対処するために家に戻った。皇帝の大きな悲しみは、内戦の恐怖に巻き込まれなければならないことでした。彼はカシアスの資質を称賛し、無償恩赦の機会を得る前にカシアスが自らを傷つけるよう駆り立てられないようにと心からの願いを表明した。しかし、東に来る前に、皇帝がまだ生きているという知らせがカッシウスのもとに届いた。彼の支持者たちは彼から離れ、彼は暗殺されました。マーカスは今度は東へ行き、その間に殺人者たちがカッシウスの首を彼のところへ持ってきました。しかし皇帝は憤慨して彼らの贈り物を拒否し、彼らの面会も認めなかった。

この旅の途中で妻のファウスティナが亡くなった。帰還した皇帝は勝利を祝った(176)。その直後に彼はドイツに戻り、再び戦争の重荷を負った。彼の作戦は完全に成功した。しかし、晩年の問題は彼の体質には重すぎて、決して丈夫ではなかったので、180 年 3 月 17 日にパンノニアで亡くなりました。

善良な皇帝は国内のトラブルを免れなかった。ファウスティナは彼に何人かの子供を産み、彼はその子供たちを熱烈に愛した。彼らの無邪気な顔は今でも多くの

彫刻ギャラリーで見ることができ、奇妙な効果で彼らの父親の夢のような顔を思い出させます。しかし彼らは一人また一人と死んでいき、マーカスが最期を迎えたとき、息子のうち生き残ったのはただ一人、弱くて無価値なコモドゥスだけだった。父の死後、後を継いだコモドゥスは、性急かつ無謀な和平によって多くの遠征の成果を台無しにした。そして彼の 12 年間の統治は、彼が凶暴で血に飢えた暴君であることを証明した。スキャンダルはファウスティナ自身の名前を出して釈放したが、ファウスティナは不貞だけでなく、カッシウスに陰謀を企て、致命的な反乱を引き起こしたとして告発されているが、これらの告発が確実な証拠に基づいていないことは認めなければならない。そして皇帝は、とにかく彼女を心から愛していて、少しの疑いも感じなかった。

兵士として、私たちはマーカスが有能で成功したことを見てきました。管理者として彼は賢明で良心的でした。彼は哲学の教えにどっぷりと浸っていましたが、あらかじめ決められた計画に基づいて世界を改造しようとはしませんでした。彼は前任者が踏み跡を残した道を歩み、自分の責務をできる限り遂行し、汚職を防ぐことだけを求めた。彼はいくつか賢明でないことをした、それは本当だ。彼がヴェルスで行ったように、帝国に競争相手を生み出すことは危険な革新であり、2 人のうちの 1 人が姿を消した場合にのみ成功する可能性があります。そしてディオクレティアヌス帝の統治下では、まさにこの前例がローマ帝国を二分する原因となった。彼は中央集権化しすぎて民政を誤った。しかし、彼の治世の強みは司法の執行であった。マーカスは、弱者を保護し、奴隷の負担を軽減し、父親のいない人々の父親の代わりとなる条例を求めた。貧しい子供たちの養育と教育のために慈善財団が設立されました。地方は圧制から守られ、災害に見舞われる可能性のある都市や地区には公的援助が与えられた。彼の名前の大きな汚点、そして実に説明が難しいのは、キリスト教徒に対する彼の扱いです。彼の治世中に、ローマのユスティヌスは信仰に殉教し、スミルナのポリュカルポスは、地方で狂信が多発し、信者の死を引き起こしたことを私たちは知っています。自分の名の下に行われた残虐行為について何も知らなかったと主張するのは言い訳にはならない。知るのは彼の義務であり、もし知らなかったら彼は義務を怠ったことを真っ先に告白することになっていただろう。しかし、キリスト教徒について語る彼自身の口調から、彼が彼らを中傷からしか知らなかったことは明らかである。そして、公正な審理を確保するための措置すら講じられていないと聞いています。この点ではトラヤヌスは彼より優れていた。

思慮深い心にとって、ローマのような宗教は小さな満足を与えるだろう。その伝説は幼稚なものや不可能なものが多かった。その教えは道徳とはほとんど関係がありませんでした。ローマの宗教は実際、取引の性質を持っていた。人間は一定の犠牲と儀式を支払い、神々は善悪に関係なく彼らの好意を与えた。この場合、ギリシャの場合と同様、敬虔な魂はみな哲学に立ち返った。初期の帝国のもとでは、ストア派とエピクロス派という二つの対立する学派が存在し、実質的にその分野を二分していました。それぞれが開発される前の理想的なセットは、名目上はほとんど同じでした。ストア派は ἀπαθεια、すべての感情の抑圧を熱望し、エピクロス派は ἀταραξιά、すべての妨害からの自由を熱望した。しかし結局のところ、一方は頑固な忍耐の代名詞となり、もう一方は無制限のライセンスの代名詞となっています。エピクロス主義については、今は何もする必要はありません。しかし、ストア派の歴史と教義を概略的に説明することは価値があるでしょう。

ストア派の創始者であるゼノンは、キプロスで生まれた時期は不明ですが、彼の生涯はおよそ紀元前 350 年から 250 年の間であると考えられます。キプロスは太古の昔から東洋と西洋が交わる場所であり、彼にフェニキア人の血が流れている可能性を我々は重視することはできないが（フェニキア人は哲学者ではなかったからだ）、それでも彼が小アジアを通じて極東と接触した可能性は十分にある。彼は皮肉屋のクラテスのもとで学びましたが、他の哲学体系も無視しませんでした。長年の研究の後、彼はアテネのペインテッド・ポーチ、またはストア派の名前の由来となったストアと呼ばれる柱廊に自分の学校を開きました。ゼノンの次にポーチ学派は、ストア派を体系化したクリュシッポス (紀元前 280 ～ 207 年) に最も多くの影響を与えています。彼についてはこう言われました。

「しかし、クリュシッポスにはポーチはありませんでした。」

ストア派は思索を目的を達成するための手段とみなし、その目的とは、ゼノンが言ったように、一貫して生きること (ὁμολογουμεν́ος ζῆν)、あるいは後に説明されるように、自然に従って生きること (ὁμολογουμεν́ος τῇ φυσ́ει) であった。νῆν)。このように自然に人生を適合させることがストア派の美徳の考えでした。この格言は、美徳とはそれぞれの自然な衝動に屈することにある、という意味にとられやすいかもしれません。しかしそれはストア派の意味からは程遠いものでした。自然とともに生きるためには、自然とは何かを知る必要があります。

そしてこの目的のために、哲学は 3 つに分けられます。物理学、宇宙とその法則、神の統治と目的論の問題を扱います。論理学は、真と偽を見分けるように心を訓練します。そして、このようにして得られテストされた知識を実際の生活に適用する倫理。

ストア派の物理学体系は汎神論を注入した唯物論でした。現象のイデア、またはプロトタイプだけが実際に存在するというプラトンの見解に反して、ストア派は物質的な物体だけが存在すると考えた。しかし、物質宇宙には霊的な力が内在しており、それらを通して作用し、火、エーテル、精神、魂、理性、支配原理など、さまざまな形で現れました。

したがって、宇宙は神であり、一般的な神々はその現れです。一方、伝説や神話は寓意的です。したがって、人間の魂は神格から発せられたものであり、最終的には神の中に再吸収されることになります。神聖な支配原理は、すべてのものを良い方向に、しかし全体の利益のために一緒に働かせます。人間の最高の善とは、意識的に共通の利益のために神と協力することであり、これがストア派が自然と調和して生きようとした意味です。個人においてこれを可能にするのは美徳のみである。摂理が宇宙を支配するように、魂の美徳が人間を支配しなければなりません。

論理学において、ストア派のシステムは、真実のテスト、つまり基準に関する理論で注目に値します。彼らは生まれたばかりの魂を、すぐに書ける紙に例えました。これに基づいて、感覚はその印象 (φαντασιάι) を書き、これらのいくつかの経験によって、魂は無意識のうちに一般概念 (κοιναι ἔννοιαι) や期待 (προληφεις) を思いつきます。その印象が抗しがたいものであるとき、それは (καταληπτικη ̔φαντασιά) 固いもの、または彼らの説明によれば、真実から出発するものと呼ばれました。演繹などによって人為的に生み出された観念や推論は、この「認識の保持」によって試されることになる。倫理的適用についてはすでに話しました。最高の善は高潔な生活でした。美徳だけが幸福であり、悪徳は不幸です。ストア派はこの理論を極限まで推し進めて、美徳と悪徳の間にはグラデーションなど存在し得ない、もちろんそれぞれに特別な現れがあるが、と述べた。さらに、美徳以外に良いものはなく、悪徳以外に悪いものはありません。健康と病気、富と貧困、喜びと苦痛など、一般的に善か悪と呼ばれる外側のものは、彼にとっては無関心です(ἀδιαφορα)。これらすべてのものは、美徳が作用

する領域にすぎません。理想的な賢者は、すべてにおいて自分自身で十分です (αὐταρκης)。そしてこれらの真実を知れば、たとえラックの上に伸びていても幸せになるでしょう。おそらく、ストア派の誰も自分がこの賢者であると主張したのではなく、キリスト教徒がキリストに似せようと努力するのと同じように、それぞれが理想としてそれを追求しようとしたのでしょう。しかし、この声明の誇張はあまりにも明白であったため、後のストア派は、何が好ましいか (προηγμενά) と何が望ましくないか (ἀποπροηγμενά) に無関心に物事をさらに細分化するよう駆り立てられました。

彼らはまた、完全な知恵に達していない人間にとっては、特定の行動が適切であると主張した。 (καθηќοντα) これらは善良でも悪徳でもありませんでしたが、無関心なものと同様に中間の位置を占めていました。

ストア派のシステムの２つの点は特筆に値します。１つは、私たちの力の範囲内にあるものとそうでないものを注意深く区別することです。欲望と嫌悪感、意見と愛情は意志の力の範囲内にあります。一方、健康、富、名誉などは一般にそうではありません。ストア派は自分の欲望と愛情を制御し、自分の意見を導くことが求められました。それは、宇宙が神の摂理によって導かれ、統治されているのと同じように、彼の全存在を意志や主要原理の支配下に置くことです。これはギリシャで好まれている中庸（σωφροσυνή）の美徳を特別に応用したもので、キリスト教の倫理にも類似点があります。２番目の点は、宇宙の統一と、大きな全体の一部としての人間の義務に対する強い主張です。公共の精神は古代世界の最も素晴らしい政治的美徳でしたが、ここではそれが国際的になっています。キリスト教の賢人たちが同じことを主張していたことに注目することは、再び有益です。クリスチャンは、ギリシャ語でもヘブライ語でも、絆でも自由でもない世界的な同胞団の一員であり、神との同胞として人生を生きると教えられています。

これがマルクス・アウレリウスの瞑想の根底にある体系です。この本を正しく理解するには、ある程度の知識が必要ですが、私たちにとって主な関心は別のところにあります。私たちはストア派に関する論文を求めてマルクス・アウレリウスに来たわけではありません。彼は生徒たちに一連の教義を規定する学校長ではない。彼は自分の書いたものを他人が読むべきだとは考えもしません。彼の哲学は熱心な知的探求ではなく、むしろ宗教的感情と呼ぶべきものです。ゼノやクリュシッポスの妥協のない硬さは、敬虔で寛容、穏やかで悪意のない性質を通過する

ことによって柔らかくなり、変化します。ストア派の賢人に人生を可能にした厳しい諦念が、彼の中ではほとんど願望の気分になっている。彼の本には、義務の重荷や多忙な生活の数え切れない煩わしさに耐えるのに役立つ道徳的な格言や考察が含まれており、それを和らげるために書き留めた心の奥底の考えが記録されています。

この瞑想を別の有名な本であるキリストに倣って比較することは有益です。どちらにも自制心という同じ理想があります。模倣者は、「自分自身に打ち勝ち、毎日自分よりも強くなること」が人間の使命であるべきだと言う。「情熱に耐えれば、心の平安が保たれます。」「情熱を一掃された私たちが平穏な心を持てるように、斧を根元に据えましょう。」そのためには、継続的な自己吟味が必要です。「もしあなたが絶えず集まっていなくても、少なくとも一日一回、朝か夕方に時々そうしてください。」朝は目的を、夕方はやり方、言葉、仕事、思想など、今日自分が何をしてきたか話し合う。」しかし、ローマ人の気質は控えめな自立心ですが、クリスチャンはより消極的な気分、謙虚さと柔和さ、そして神の臨在と個人的な友情への依存を目指しています。ローマ人は自分の欠点を厳しく吟味しますが、クリスチャンを「自分の目から見て卑劣」にするような自己軽蔑はしません。キリスト教徒はローマ人のように、「目に見えるものへの愛から心を遠ざけるように勉強しなさい」と命じる。しかし、彼が念頭に置いているのは、義務で多忙な生活ではなく、世俗的な事柄すべてを軽蔑し、「低俗な喜びをすべて切り捨てる」ことである。どちらも、男性の称賛や非難を、彼らの本当の無価値さで評価します。「あなたの平安を人々の口の中に入れてはいけません」とクリスチャンは言います。しかし、キリスト教徒が訴えるのは神の非難に対してであり、ローマ人は自分の魂に対して訴えるのである。不正や不親切によるささいな迷惑は、誰もが同じ寛大さで見ています。「どうしてあなたに対してちょっとした言動をしただけで、あなたは後悔するのですか？」それは新しいことではありません。あなたが長生きするなら、それが最初ではないし、最後でもない。楽しく苦しまないなら、せいぜい辛抱強く苦しむだけだ。』クリスチャンは自分自身の過ちよりも他人の悪意をもっと悲しむべきです。しかしローマ人は犯罪者の手を洗いたくない。「苦しみに耐え、他人の過ちやあらゆる種類の弱さを耐え忍ぶように学びなさい」とクリスチャンは言います。しかし、ローマ人は、「もしすべての人が完璧だったら、私たちは神のために他人の苦しみをどう受けなければならないだろうか？」と付け加えるとは決して考えなかったで

しょう。苦しみそれ自体の美徳は、瞑想の中では私たちに当てはまらない考え方です。どちらも、人間は偉大な共同体の一つであることを認識しています。「誰も自分だけで十分ではありません」とクリスチャンは言います。「私たちは一緒に耐え、一緒に助け、一緒に慰めなければなりません。」しかし、ローマ人は、熱意、高揚した感情、つまり生ぬるいことを避けることが最も重要であると考えていましたが、主に果たすべき義務とそうすべき義務について考えており、それを行う際に伴う感情についてはあまり考えていませんでした。聖人にとっても、皇帝にとっても、世界はせいぜい貧しいものである。「確かに、地上に住むのは悲惨だ」とクリスチャンは言います。人間の一生の日々はわずかで邪悪なものであり、それは影のように突然過ぎ去ります。

しかし、私たちが検討している２冊の本には大きな違いが１つあります。模倣は他者に向けてのものであり、瞑想は作家自身に向けてのものです。著者自身の人生の模倣からは、彼が自分自身の説教を実践したと想定される場合を除いて、何も学べません。瞑想は、それを書いた人の心を気分ごとに反映します。彼らの親密さと率直さには、彼らの大きな魅力があります。これらのメモは説教ではありません。それらは告白ですらない。告白には常に自意識の雰囲気が漂います。そのような啓示には、最も優れた人にとっては、野卑さや下品さの危険が常にあります。セント・オーガス・タインは必ずしも罪を犯していないわけではなく、ジョン・バニヤン自身も小罪を凶悪な罪として誇張している。しかし、マルクス・アウレリウスは下品でもなければ、上品でもありません。彼は何も情状酌量をしませんが、悪意を植え付けるものは何もありません。彼は聴衆の前でポーズをとることは決してない。彼は深遠ではないかもしれないが、いつも誠実だ。そしてそれは、ここで私たちの前に明らかにされる、高尚で穏やかな魂です。低俗な悪徳は彼にとって誘惑にならないようです。これは、彼が打ち破ろうと努力する鎖で縛られ、束縛されているものではありません。彼が自分自身の中に発見する欠点は、多くの場合、ほとんどの男性が見る目を持たないようなものです。自分の中に植え付けられた神聖な精神に仕えるためには、人は「神に対しても人間に対しても、あらゆる激しい情熱や邪悪な愛情、あらゆる軽率や虚栄心、あらゆる種類の不満から身を清く保つ」必要があり、あるいは、彼が他の箇所で述べているように、「快楽に惑わされず、苦痛にもひるまず」でなければならない。揺るぎない礼儀と配慮が彼の目標です。「人が何をするにせよ、何を言うにせよ、あなたは善良でなければなりません。」「気分を害する人はいますか？」

彼が気分を害するのは自分自身に対してです。なぜそれがあなたを悩ませなければなりませんか？』犯罪者に必要なのは怒りではなく同情です。正さなければならない人は、機転と優しさをもって扱われるべきです。そして常により良く学ぶ準備ができていなければなりません。「最善の復讐は、彼らのようにならないことだ。」犯罪行為のほのめかしが許されていることが非常に多いため、メモは事実に基づいて正確に追跡されていると信じられるかもしれません。おそらく彼は目標を達成できなかったため、自分の原則を思い出し、将来に向けて自分を強化しようとしているのでしょう。これらの言葉が単なる口論ではないことは、王位を簒奪しようとしたアヴィディウス・カッシウスの話を見れば明らかである。このようにして皇帝は、悪は善によって克服されなければならないという自らの原則を忠実に実行するのである。他者のそれぞれの欠点に対して、自然はそれを打ち消す美徳を私たちに与えてくれた（と彼は言う）。「たとえば、感謝しない人々に対して、解毒剤として善良さと柔和さを与えてくれました。」

敵に対してあれほど優しい人は、きっと良い友達になるはずだ。実際、彼のページには、彼に仕えた人々への寛大な感謝の気持ちがあふれています。彼は最初の本の中で、親族や教師に対するすべての負債を説明します。彼自身の優しい精神は祖父のおかげであり、恥知らずさと勇気は父親のおかげである。彼は母親が信心深く、裕福でひたむきな性格だったことを知った。ルスティカスの努力は無駄ではなかった、自分の人生を修正する必要があることを生徒に示したのだ。アポロニウスは彼に単純さ、合理性、感謝の気持ち、真の自由を愛することを教えました。したがって、リストは続きます。彼が関わった人は皆、彼に何か良いものを与えてくれたようで、悪を考えない彼の性質の善さの確かな証拠である。

もし彼がキリスト教の理想である正直で真実の心を持っていたとしたら、キリスト教徒を強くする信仰が彼に欠けていたという点で、これはさらに素晴らしいことです。彼は、それは本当だ、「神がいるならすべてがうまくいくか、どちらかだ」と言うことができた。あるいは、すべてのことが偶然や幸運によって起こるとしても、あなたは自分に関係する事柄において自分自身の摂理を適切に活用してください。そうすれば元気になりますよ。』あるいはまた、「宇宙を支配する自然が存在することを認めてもらう必要がある。」しかし、物事の計画における彼自身の役割は非常に小さいので、彼は、穏やかな魂がこの死すべき人生で勝ち取ることができる以上の個人的な幸福を望んでいません。「おお、私の魂よ、

私が信頼する時は、あなたが善良で、素朴で、それを囲んでいるあの体よりももっとオープンで、目に見えるようになるときです。」しかしこれは、彼が達成したいと望んでいる、人間としての運命に対する穏やかな満足について語られているのであって、肉体の縛りが脱ぎ捨てられるときについて語られているのではありません。それ以外の世界とその名声と富にとっては、「すべては虚栄心である」。神々はおそらく彼に対して特別な配慮を持っているかもしれないが、彼らの特別な配慮は宇宙全体に対するものであり、それだけで十分であるはずだ。彼の神々はストア派の神々よりも優れており、人間のあらゆる事柄から距離を置き、何の問題もなく無関心に座っていますが、彼の個人的な希望はそれほど強いものではありません。この点について彼はほとんど語っていませんが、自然な終わりとしての死については多くの言及があります。無からは何も生まれず、消滅することはできないので、いつか自分の魂が宇宙の魂に吸収されることを彼は期待していたに違いありません。彼の気分は激しい倦怠感だ。彼は優秀な兵士としての義務を果たし、退却を告げるラッパの音を待っている。彼には、ソクラテスを同様に高貴な人生を送り、彼が崇拝していた神々や尊敬していた人々との交友をもたらす死に至るまで導いたような陽気な自信がなかった。

しかし、マルクス・アウレリウスは、自分の魂は吸収され、意識を失う運命にあると知的に考えていたかもしれないが、そのような信条を持っている人なら誰しもが時々感じるはずだが、そのような信条がいかに満足できないものであるかを彼も感じた時期があった。それから彼は、より空虚で無駄なものを盲目的に模索します。「あなたは船に乗りました。あなたは航海しました。陸地に来て、外に出てください。もし別の人生に行くなら、そこにはどこにでもいる神々を見つけるでしょう。」と彼は言います。これには、議論のためのライバル理論の仮定以上の意味があります。世俗的なものが夢にすぎないとしても、現実のものへの目覚めがあるかもしれないと考えることは遠くないことです。彼が死を必要な変化として語り、変化なしには有益で有益なものは何ももたらされない、と指摘するとき、おそらく彼は、死ななければ生かされない小麦の一粒の変化を思い浮かべたのだろうか？腐敗から再生する自然の驚異的な力は、確かに肉体的なものに限定されません。彼の考えの多くは、遠く離れた聖パウロのこだまのように聞こえます。そして、この最もキリスト教徒の皇帝がキリスト教徒について何も良いことを言わないのは実に奇妙なことである。彼にとって、それらは「暴力的かつ情熱的に反対しようとする宗派」にすぎない。

これらの瞑想は哲学としては決して深いものではありません。しかし、マルクス・アウレリウスはあまりに誠実だったので、自分の経験の中にある物事の本質が見えなかったのです。古代の宗教は、ほとんどの場合、外側の事柄に関心がありました。必要な儀式を行えば、神々をなだめることになります。そして、これらの儀式はしばしば些細なものであり、時には正しい感情や道徳にさえ違反したものでした。たとえ神々が正義の側に立っていたとしても、彼らは意図よりも行為に関心を持っていました。しかし、マルクス・アウレリウスは、心が満たされていることは人間が行うことを知っています。「あなたの思考や普通の考えは、あなたの心もやがてそうなるだろう」と彼は言います。そして、本のどのページを見ても、彼がその考えが確実に実行されることを知っていたことがわかります。彼は、いわば正しい原則に基づいて自分の魂を訓練し、その時が来たときにそれがそれらに導かれるようにします。緊急事態が起こるまで待っていては手遅れです。

彼は幸福の本質も見ています。「幸福が快楽の中にあるとしたら、悪名高い強盗、忌まわしい肝臓、オウム殺し、そして暴君が、どうしてこれほどまでに快楽の一部を占めるようになったのだろうか？」この世のあらゆる楽しみを意のままに操った人は、こう書くことができる、「幸福な財産とは、魂の良い傾向、良い欲望、良い行動である。」

運命の皮肉によって、この男はとても優しくて善良で、静かな喜びと気遣いのない心をとても望んでいたのに、東と西から大きな危険が脅かされたとき、ローマ帝国の首長に任命されました。数年間、彼自身が軍の最高司令官を指揮した。クアディ前のキャンプで、彼は瞑想の最初の本の日付を記入し、武器の粗い音の中でも自分自身の中でどのように引退することができたかを示しています。彼が軽蔑していた尊大さと栄光はすべて彼のものだった。ほとんどの人にとって野心や夢であるものは、彼にとっては厳しい義務感以外にやり遂げることのできない一連の疲れる仕事でした。そして彼は自分の仕事をきちんとやり遂げた。彼の戦争は遅くて退屈なものでしたが、成功しました。彼は政治家としての知恵をもって、北からの野蛮な大群がローマにもたらす危険を予見し、それに対処する措置を講じた。実際のところ、彼の入植地はローマ帝国に 2 世紀の休息を与えました。もし彼が帝国の辺境をエルベ川まで押し上げるという計画を実現していた

ら、それは彼の頭の中にあったようだが、もっと多くのことが達成できたかもしれない。しかし死は彼の計画を打ち砕いた。

マルクス・アウレリウスには、状況にもかかわらず精神が何ができるかを示すという実に稀な機会が与えられた。戦士の中で最も平和的で、家庭生活での静かな幸福を理想とした偉大な君主であり、無名に傾きながらも偉大な人物として生まれ、若くして亡くなったり憎しみを抱く子供たちの愛情深い父親であったが、彼の人生は一つの矛盾であった。何も不足するものがないように、彼は敵の目の前の陣営で亡くなり、自分の場所に帰りました。

以下は、マルクス アウレリウスの主な英語翻訳のリストです。 (1) メリック カソーボン著、1634 年。 (2) ジェレミー・コリアー、1701 年。 (3) ジェームズ・トムソン、1747 年。 (4) R. グレイブス、1792 年。 (5) H. マコーマック、1844 年。 (6) ジョージ・ロング、1862 年。 (7) G.H.レンドール、1898 年。 (8) J. ジャクソン、1906 年。1882 年に出版されたルナンの『キリスト教起源の歴史』の『マルク・オレール』は、マルクス・アウレリウスの時代に関して最も重要で独創的な本です。ペイターの「美食家マリウス」は、別の外部注釈を形成しており、この時代を再び創造する想像力豊かな試みに役立ちます。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

彼の最初の本

自分自身について:

その中でアントニヌスは、親であれ、友人であれ、誰と何をしたかを記録している。

またはマスター。彼らの良い模範、あるいは良いアドバイスや助言によって、彼はこう思いました。

学んだこと：

番号またはセクションに分かれています。

アントニヌス本 vi.うーん。 xlviii。あなたが喜ぶときはいつでも、

あなたが持つ良い部分や特別な賜物について考え、瞑想してください。

あなたと一緒に住んでいる人たちの中で次のことを観察しました。

ある産業として、別の謙虚な産業として、別の豊かな産業として、

別の何か別のこと。というのは、これほどあなたを喜ばせるものはないからです。

気質において顕著ないくつかの美徳の類似点と類似点

あなたと一緒に住んでいる彼らのうち、特にいわば一斉に、彼らは

あなた自身を代表してください。したがって、あなたはそれらを常に持っていることを確認してください

準備万端で。

最初の本

I. 祖父ヴェルスのおかげで、私は穏やかで柔和であること、そして次のことを学びました。

あらゆる怒りや情熱を控えてください。彼の名声と記憶から、

私は恥知らずさと男らしい振る舞いの両方を学びました。私の

母、私は信心深く、豊かであることを学びました。そして我慢することではありません

ただ行うだけであり、悪を意図すること。控えめな食事で満足するために、

そして莫大な富に付随するあらゆる過剰なものをすべて飛ばすこと。私の

曾祖父も公立学校や公聴会に頻繁に通い、

優秀で有能な先生を家に呼んでください。あまり考えなくてもいいのに、

もしそのような機会に、私が法外な料金を請求されたとしたら。

II.私を育ててくれた彼については、どちらにも夢中になることはありませんでした。

プラシーニと呼ばれるサーカスの調教師の 2 つの大きな派閥。

ヴェネティ: 円形闘技場でも剣闘士を部分的に支持するつもりはなかった。

またはフェンシング選手、パルムラリまたはセキュトレのいずれかとして。さらに、

労働に耐える。多くのものを必要とすることもありません。何かすることがあるとき、すること

他人ではなく自分自身で。多くの企業に干渉しないこと。そして

誹謗中傷を簡単に認めないこと。

III．ディオグネトスについて、無駄なことに忙しくしないように、そして簡単にしないように

一般的に言われているようなことを信じることは、

彼らは奇跡を起こすために、魔術師や権威者によって、そして

詐欺師。お守りの力とその追い出しについて

悪魔、または悪霊。など。ウズラを獲物のために飼わないこと。

また、そのようなことに腹を立てることもありません。他の男性に対して不快感を与えないこと

言論の自由、そして哲学に自分を当てはめること。彼も私もそうしなければなりません

ありがとう、最初にバッキウス、次にタンダシス、そしてマルキアヌスを聞いたことがある。

私が若い頃に対話篇を書いたこと。そして私がそれを好きになったこと

哲学者の小さなソファや皮、その他そのようなもの、

ギリシャの規律は哲学を公言する人にふさわしいものです。

IV.ルスティカスへ、私が最初にうぬぼれを抱いたことを私は見ています

私の人生には何らかの救済と治療が必要だったのです。そして、落ちなかったということ

普通のソフィストの野望、つまり、次のような小冊子を書くこと

共通の定理、あるいは人間に美徳と学問を奨励すること

公開演説による哲学。また、私は決して誇示のためではありません

あらゆる種類の身体的問題に対して、自分を活動的に有能な人間であると示すことに影響を与えました

演習。そして、私は修辞術と詩の研究を放棄したこと、

エレガントで端正な言語。私は家の中を歩き回ることがなかったのですが、

長いローブを着たり、そのようなことをすることはありません。さらに私は彼が書くことを知りました

何の愛情も好奇心もない手紙。そうだった、それによって

彼はシヌエッサから私の母に宛てた手紙でした。

私を怒らせた彼らとすぐに和解し、再び満足しました。

彼らの誰もが、また私を求めて満足するでしょうから。一緒に読むには

勤勉さ。軽くて表面的な知識に満足しないでください。

よく言われていることにすぐに同意することもできません。私も感謝しなければなりません

私がエピクテトスのハイポムネマタ、つまり道徳的注釈に光を当てたことは

そして共通の派閥：それも彼は自分のものを私にくれました。

V. アポロニウスより、真の自由、そして不変の堅実さ、そしてそうではない

決して小さなことではありませんが、すべてを正しく、理にかなっていると考えること。

そして常に、最も激しい痛みのときでも、子供を失った後でも、

あるいは、長い病気の中でも、依然として同じ人間であること。誰からもプレゼントされましたし、

私にとって目に見える例は、同じ人間が両方である可能性があるということです

激しい態度と寛容さ: 腹立たしく思ったり、腹を立てたりすることのない人。

彼の講義や解説における学者や監査人の無能さ。

そして、あらゆる優れた才能や能力の中でも、最も優れた才能を持っていない人の真のパターンです。

彼の優れた技術と教える能力を自分自身で尊敬しており、

ストア哲学の一般的な定理や格言を他の人に説得する。の

彼も私は好意や親切を受け取る方法を学びました（一般的にそうであるように）

友達からの報告です:) 不快にならないように

彼らのために、私は当然のこととして、時には屈服することはありません。

それでも、私が彼らを通り過ぎないように、分別のない者として

感謝しない男。

VI.セクストゥスの温和さと家族のパターン

父性の愛情。そして自然に従って生きる目的、それは真剣であることです。

愛情を込めずに：自分のいくつかの性質を注意深く観察すること

友人たちよ、愚か者に腹を立てたり、季節外れに攻撃したりしないでください

俗悪な意見、定理、そして

哲学者の教義: 彼の会話は、人間がどのように行動するかの一例である

すべての男性や会社に自分を合わせます。だから彼の会社でも

それはどんなお世辞や媚びへつらうよりも甘くて心地よかった。

しかし、同時に最も尊敬され、尊敬されていたのは誰でしょうか。

適切な幸福と能力を合理的かつ系統的に見つけ出し、

人間の行動に必要なすべての決定と指示を整理する

人生。怒りなどの表情を少しも見せたことのない男

情熱。同時に、ストア派の無気力を最も正確に観察することができ、

または、情熱的ではなく、それでいて最も優しい心を持つこと：常に良いこと

クレジット。それでいて、騒音や噂もほとんどなく、非常に知識が豊富でありながら、

ちょっとしたショーを作っています。

VII.アレキサンダー・ザ・グラマリアンより、私自身が非難されない、そしてそうではない

野蛮行為、独善主義、またはその他の行為で人を非難的に非難すること

間違った発音だが、器用に答えたり証言したり、

同じ事柄を確認して（その言葉に気付かずに）それを発する

それが話されるべきだったように。または他のそのような密接かつ間接的なものによって

それを彼に伝えるよう、礼儀正しく礼儀正しく忠告した。

VIII.フロントの、この国の状態がどれほど羨望と欺瞞と偽善に満ちているか。

圧制的な王が服従する、そして一般的に呼ばれる彼らがどのように服従するか

εὐπατριδαι,

つまり、高貴な生まれ、ある種の無能、または生まれながらの才能に欠けています。

愛情。

IX.プラトンのアレクサンダーについては、頻繁に、あるいは大きな必然性がないわけではありません。

「私は暇です」と言うか、手紙で誰かに書きます。中にもいない

このやり方でも、私たちが友人や友人たちに負っている義務を先延ばしにするのです。

緊急の用事を装って（同族全員に）知り合いに。

X. カトゥルスについては、たとえ不当であっても、友人の説教を非難してはならない。

しかし、自由にそして心から、彼を以前の性質に戻すよう努力すること

報告されているように、あらゆる機会に私の主人全員のことをよく言うように。

ドミティウスとアテノドトス、そして真の愛情をもって子供たちを愛すること。

11.兄のセブルスより、私の家族全員に親切で愛情深くありますように

家と家族。私もその人によってトラセアのことを知りました。

ヘルヴィディウス、カトー、ディオ、ブルータス。私を置いたのも彼でした

平等な連邦という最初のうぬぼれと願望の中で、

正義と平等。そして何も考えるべきではない王国について

被験者の利益や福祉以上のものです。彼についても、

一定のテノール（他の気遣いや気が散って中断されない）

哲学の研究と尊重において、豊かで寛大であること。

最大の尺度。常に最善を望むこと。そして自分のことを確信するために

友達は私を愛しています。さらに、私は彼らに対してオープンな取引を行っているのを観察しました

彼はいつでも彼を叱責し、彼の友人たちが疑いなくそうできるようにした

あるいは、多くの観察者は彼が何をするか、あるいはしないかを知っています、とてもオープンで明白です

彼だった。

XII.クラウディウス・マキシマスより、あらゆることにおいて権力を持とうと努力すること

私自身のこと、そして持ち歩くものは何もありません。陽気になることと

突然のチャンスや事故、病気のときなどにも勇気がある：愛すること

温和、節度、厳粛さ、そして自分の仕事をするために、何であれ

それは徹底して、疑問を持たずに行うことです。彼が何を言おうと、男は皆、

彼が話している間、彼はそう信じていたので、彼は何をするにしても、次のように考えました。

彼は善意でそれをしたのです。彼の態度は、決して何事にも不思議に思わないというものだった。

決して急いではいけない、でも決して遅くない、困惑しない、あるいは

意気消沈したり、見苦しくなったり、過度に笑ったりすることもありません。

怒っていたり、疑っていたりするが、常に良いことをし、許し、そして

真実を話してください。そしてこれらすべては、むしろ彼自身が持っているように見えました

これまで矯正されたり矯正されたりしたことのないほど、まっすぐで正しくありました。

自分が自分に過小評価されていると思ったことのある人もいなかったし、

それは心の中で自分が自分よりも優れた人間であると考えているのかもしれない。彼は

とても楽しくて親切です。

XIII.私は父の柔和さに気づきました。何もない彼の一貫性

それらの事柄に揺れるが、適切な検討と熟慮の末、

彼は決めていた。彼はあらゆる虚栄心からいかに自由に物事に取り組んでいたか

名誉と威厳、（彼らが尊敬しているように）彼の勤勉さ、そして

勤勉さ、どんな人の言うことでも聞く準備ができていること、言うまでもないことですが、

あらゆる共通の利益: 彼はどのように一般的かつ公平にすべての人に自分の利益を与えるだろうか

期限;厳しさ、極限状態、または怠惰なときの彼のスキルと知識

あるいは節度が旬だった。彼はどのようにしてあらゆる不貞な愛を避けたのか

若者たち。彼の普通のこととして他の男性の行事に対して適度に見下した態度

男は友人たちに待つべきだと絶対に要求していない

普段の食事の際に彼に責められることも、必然的にそうすべきでもない

彼の旅に同行する。そして、何かの用事があるときはいつでも、

必要な機会は延期され、その前に省略されていた

終わったが、もう一度やり始めたとき、彼は見つけられた、彼と同じ男だった

前にあった。相談時の的確な見極めと、

他人の話を辛抱強く聞くこと。彼は急いで捜索を放棄するつもりはなかった

この問題は、突然の考えで満足しやすいものであり、

懸念。友達を守ろうとする彼の気遣い。いつでもどのようにして

彼は軽蔑的な無視をもって彼らに向かって進み、そして成長するだろう

彼らにはうんざりしている。まだ、彼らを熱狂的に愛することはありません。彼は満足した

何事にも気を配り、明るい表情、物事を予見する気遣い

遠く離れた場所で、騒音や騒がしさもなく、最小限の秩序を保ちます。

さらに、すべての称賛やお世辞が彼によってどのように抑圧されたのか。

彼は政府に必要なことをすべて注意深く観察し、

共益費の支払いと、彼がどれほど忍耐強く自分の生活費を我慢したか。

この点で彼の厳格かつ厳格な対応を非難する人もいる。彼はどうやって

迷信的な神々の崇拝者でも、野心家でもなかった

男性を喜ばせる人、または大衆の拍手に熱心な人。しかし、すべてにおいて冷静であり、

そしてどこにいても適切なことを遵守しています。 〜に影響を与える者はいない

目新しさ：彼の気楽さと利便性をもたらしたもの、

（彼の財産の多くは彼に与えられました）誇りも自慢もせず、

それでいて、あらゆる自由と自由を持って: 彼がそうしたのと同じように、自由にそれらを楽しむことができるように

彼らがそこにいるとき、何の不安も感情も感じませんでした。だから欠席するときは、

彼はそれらに何の不足も感じなかった。さらに、彼は誰からも褒められたことがない

学識のある鋭い男か、卑劣な高慢な男、あるいは

優れた雄弁家。しかし、熟した成熟した男性として、完璧な健全な男性として。できるもの

お世辞に耐えないでください。自分自身と他人の両方を統治することができます。

さらに、彼は非難することなく、すべての真の哲学者をどれだけ尊敬したか

そうでなかったもの。彼の社交性、親切で楽しい人柄

会話はするが、決して満腹にはならない。彼は範囲内で自分の体の世話をする

長生きしたい人や、勉強しすぎる人としてではなく、測定してください。

きちんと感と優雅さ。しかし、それを考慮しない人としてではありませんでした。

彼自身の配慮と摂理により、彼は内面の物理的なものをほとんど必要としませんでした。

または外への応用：しかし特に彼がどれだけ独創的にそれに屈服するか。

雄弁さ、あるいは

法律や古代の慣習などに関する知識。そして彼はどうやって

彼ら全員が最善の配慮と努力を払って、

彼の類では、彼が優れた点で注目され、尊敬されるかもしれません。

そして、彼は古代の習慣に従ってすべてのことを慎重に行いましたが、

しかし、彼はこれさえも人間が取ることを望まなかった。

彼が古代の習慣を真似ていたことに注目してください。繰り返しますが、彼は簡単ではありませんでした

動いたり、上下に投げられたりしますが、同じ状態で一定であることが大好きです

場所とビジネス。そして激しい頭痛の発作の後、彼はどうなるだろうか

新鮮かつ精力的にいつもの仕事に戻ります。繰り返しますが、その秘密は彼にあります

公的な事柄に関係するものだけが多くも頻繁にもありませんでした。

公共の場で展示する際の彼の思慮深さと節度、そして

人々の喜びと娯楽のために、公共の建物でショーが行われます。

コンギーなど。これらすべてのことにおいて、男性に敬意を払うこと

人間としてのみ、そして物事自体の公平性に対してのみであり、社会に対してではありません。

その後に起こるかもしれない栄光。季節外れのお風呂は絶対に入らない

時間。建設者はいません。彼の肉について決して好奇心を持たず、気を利かせたり、

彼の服の出来栄えや色、その他あらゆることについて

外見の美しさに属していました。彼の会話のすべてにおいて、まったくどころか、

非人間性、すべての大胆さと無礼さ、すべての貪欲さと衝動。

人間ほど真剣に、意図を持って何かをすることは決してない。

彼について言えば、彼はそのことに汗を流した、と言えるかもしれないが、逆に、すべてのことが

明らかに、余暇のように。問題なく;秩序正しく、健全に、そして

同意します。ある男がそれを自分に当てはめたのかもしれない、と記録されている。

ソクラテス、彼は欠乏の中でそれらのものを望み、楽しむ方法を知っていたと

そのため、ほとんどの人は自分を弱いと見せます。そしてその結果、温和な状態になります。

しかし、毅然とした態度を貫き、真実の羅針盤の中に留まり続けること

どちらの財産においても節制と節制は、次のような立場を持つ男性にふさわしいものです。

完璧で無敵の魂。彼が病気の時に姿を現したように、

マキシマス。

XIV.良い祖父と両親がいると神様から頂きました。

良い姉妹、良い主人、良い家来、愛する親戚、ほとんどすべての人

私が持っているもの。そして、私は性急さや無謀によって違反を犯したことは一度もありませんでした

私の性質がそのようなものであったにもかかわらず、それらのいずれに対しても

そのようなことは（機会があれば）誰かが犯した可能性が非常に高いです。

しかし、それは神々の慈悲であり、そのような同意を阻止してくれたのです。

物事や機会によって、私がこの責任を負う可能性があります。私がそうだったということ

間もなく父の側室に育てられました。私が保存したこと

私の青春の花。私が生まれる前に、自分が男であることを意識していなかったということ、

むしろ、必要以上にそれを先延ばしにしました。私がその下に住んでいたということは、

私の主君と父の政府、彼は私からすべての誇りを奪い去ろうとしていた

そして見栄っ張りで、私をそのうぬぼれと、そうではなかったという意見に貶めます

王子が護衛の軍隊なしで宮廷に住むことは不可能であり、

信者、特別な服装、これこれの松明や彫像、そして

その他の同様の状態と素晴らしさの詳細。しかし、男がそうできるように

自分自身をほとんど民間人の状態まで縮小し、収縮させますが、それでも

それらすべてが公の場でより卑劣で怠慢にならないようにするために

権力と権威が必要とされる問題や事務。私が持っているもの

そのような兄弟がいた、彼自身の例から、私はこう考えるようになったかもしれない。

私自身。そして彼の敬意と愛によって、私を喜ばせ、喜ばせてください。私が持っているもの

彼らは純粋な子供たちを手に入れました、そして彼らは歪んで生まれたり、

その他の自然な変形。私はあまり勉強が得意ではなかったということ

修辞学と詩、そして他の能力については、おそらく私がそうするかもしれない

もし私がそれらの中で成功を収めることができたなら、そのことをずっと考えていただろう。それ

私は時々、そのような場所よりも、私を育ててくれた人たちの方が好きでした。

彼らが私にとって最も望んでいるように思われた尊厳。そして私はしなかった

希望と期待を抱いて彼らを遠ざけました、それは（彼らはまだだったので、しかし）

若い）今後も同じようにするつもりです。私がアポロニアスを知っていたこと、そして

ルスティカスとマキシマス。頻繁かつ効果的に行う機会があったこと

自分に従っている人生について考え、瞑想してください。

自然にとって、その性質と様子はどのようなものであるか：神々については

そして、そのような提案、支援、インスピレーションは、

彼ら、何も妨げるものはなかったが、私が生きるずっと前から始めていたかもしれないということ

自然に従って。あるいは、私がまだ参加していなかった今でも、

その人生を現在所有しているのは、私自身です（観察しなかったという点で）

それらの内向きの動きと提案は、そうです、ほとんど明白で明白です

神の指示と警告、）それが唯一の原因でした。それ

そんな生活の中で、私の体はよく耐えてくれました。私は決して

ベネディクタとテオドトスと関係がありました、そう、そしてその後私が倒れたとき

恋の発作もあったが、すぐに治った。それはよくあったことだ

ルスティカスには不満があったので、私は彼に何もしませんでしたが、その後、

悔い改める機会があった。それが母が若くして亡くなることになったということ、

それでも彼女は晩年ずっと私と一緒に暮らしました。私が持っていたのと同じくらい頻繁に

貧しい人、あるいは何らかの状況に陥った人を助け、援助することを目的とする

現在の必要性にもかかわらず、私は役員たちから「そんなことはなかった」と答えられたことは一度もなかった。

それを行うのに十分なお金を用意してください。そして私自身もそんな機会がなかった

他の誰からも同様の援助を必要とします。こんな妻がいるなんて、

従順で、とても愛情深く、とても誠実です。健康で有能な男性を選ぶことができたこと、

私は子供たちの養育を誰に託すかもしれない。それは夢によって私は

他のことに関しても援助を受けているので、特にどうすればよいか

私の血を止めて、私のめまいを治してください、それはまた、

クリュセスが神の傍らで祈ったときと同じように、カジェタであなたにも起こった。

海岸。そして、私が初めて哲学に自分自身を当てはめたとき、私はそうではありませんでした

何人かのソフィストの手に落ちるか、読書に時間を費やした

普通の哲学者の膨大な量の本を読むことも、自分自身で実践することもできません。

議論や誤謬の解決についても検討せず、

流星やその他の自然の珍品。これらすべてのことは、

神々の援助と幸運があればあり得ませんでした。

15.グラヌアのクアディの国では、これら。朝になると

こう自分に言い聞かせなさい、今日私は怠け者で好奇心旺盛な男と関わることになるだろう、

感謝をしない人、暴言を吐く人、ずる賢い人、偽りの人、または妬み深い人。の

社交性のない慈悲のない男。これらすべての悪い性質が起こったのです

彼らは、本当に良いものと本当に悪いものについての無知によって。でも私は

良いものの本質を理解し、それはただそうあるべきであるということを

望まれること、そして悪いことについては、それが本当に忌まわしいことだけであり、

恥ずべきこと：さらに、この違反者が、それが誰であれ、

私の親戚は、同じ血と種によるものではなく、

同じ理由で、同じ神の粒子によるものです。どうすれば傷つくことができますか

それらのいずれであっても、私に何かを負わせることは彼らの力ではないので、

それは本当に非難に値することですか？または、彼に対して怒り、悪影響を及ぼし、

自然はこんなに近くにあるの？なぜなら、私たちは皆、仲間として働くために生まれてきたからです。

足、手、まぶた。上下の列として

歯：したがって、歯が対立することは自然に反することです。そして何

それは腹を立てたり、嫌ったりすることではなく、反対することなのでしょうか？

16.私が何であれ、それは肉体であり、生命であり、あるいは私たちが持っているもののいずれかです。

一般に、人間の愛人であり支配的な部分を指します。理由。離れて

あなたの本よ、これ以上気を散らされたり、

そしてから。そうならないからです。しかし、今でも死の準備ができているので、ほとんど考えないでください

あなたの肉、血、骨、皮膚。ツイストしたニットのかわいい作品

神経、静脈、動脈からなる働き。それ以上は考えないでください

そう。そしてあなたの人生については、それが何であるかを考えてください。風。一つの定数ではない

風も吹かないが、一時間ごとに風が出て、また吸い込まれる。

第三は、あなたの支配部分です。そしてここで考えてみましょう。あなたは老人です。

それほど優れた部分を服従させられずに苦しんでいる

奴隷的: 理不尽なことで上下に引っ張られないように耐える

ワイヤーや神経のような非社交的な欲望と動き。それを苦しめる

もう、今あるものをじっと見つめたり、恐れて飛び去ったりすることはできません

これから起こることはすべて、運命があなたに定めたものです。

XVII.神から出たものは何であれ、直ちに人間はそうするであろう。

助成金は完全に彼らの神の摂理に依存しています。そういったものに関しては

一般的には幸運によって起こると言われていますが、それさえも考えなければなりません

自然に依存すること、あるいはその最初の一般的なつながりに依存すること、

そしてそれらすべてを連結したものであり、より明らかに神によるものである

摂理が施され、実現されるのです。すべてのものはそこから流れ出てくる

したがって、それが何であれ、それは必要であり、また、

全体（あなたがその一部）、そして必要なものが何であれ

そして一般的なものを保存するために必要であり、必然的に必要です

あらゆる性質において、善良で礼儀正しくありなさい。そして全体としては、

単純なものの永続的な突然変異と変換によって保存される

要素を別の要素に変換することも、突然変異や変更によっても可能です。

物事が混ざり合い、複合化すること。これらのことで十分にしましょう。そのままにしておきます

あなたの一般的な規則と教訓として、常にあなたに。あなたの喉の渇きについては

本を読み終えたら、全速力で本を持ち去ってください、そうすればあなたはつぶやかずに死ぬことができます。

不平を言っているが、本当に柔和で十分に満足している、そしてあなたの心から

神々に感謝します。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

2 冊目の本

I. あなたがこれらのことをどれだけ延期してきたか、そしてどのようにして延期したかを思い出してください。

多くの場合、いわば特定の日と時間、つまり、神によってあなたに設定されたものです。

神々よ、あなたはそれを無視しました。あなたがそれを理解する時が来ました

あなたはその一部である両方の世界の本質。そしてその主について

そして世界の総督よ、あなたは泉からの水路として、

あなた自身は流れなかった：そして、時間には一定の制限があるだけだということ

あなたに任命された、もしあなたがそれを静め、和らげるために利用しないのなら

あなたの魂の多くの苦悩よ、それは過ぎ去り、あなたもそれとともに過ぎ去るだろう、そして

帰国後は決して。

II.ローマ人として、男として、あなたの真剣かつ絶え間ない配慮をしてください。

あなたが取り組んでいることが何であれ、偽りのない真実を持って実行してください

重力、自然の愛情、自由と正義、そして他のすべてについても同様です。

心配事や想像力、どうやって彼らの心を和らげることができるか。あなたはどれですか

しなければなりません;すべての行為を最後の行為として行うのであれば、自由にしてください

あらゆる虚栄心、情熱的で意図的な理性の逸脱から離れ、

あらゆる偽善、自己愛、それらに対する嫌悪感から解放されます。

神の運命または任命があなたに起こったのです。あなたはそれを見ます

人が繁栄の道を歩むために保持すべきもの、そして

神聖な生活を送っている、必要不可欠であり、必要なものであるが、多くはありません。

神はこれ以上人間を必要とせず、ただ守り、観察するだけである

これらのこと。

III．やれ、魂、やれ。自分自身を虐待し、軽蔑します。まだしばらくとその時間

あなたが自分自身を尊重することは終わりです。すべての男の幸せ

自分自身にかかっているが、見よ、あなたの人生はもうすぐ終わりに近づいている、

自分自身に何の敬意も与えず、あなたは自分の幸福を

他の人々の魂とうぬぼれ。

IV.外部で起こるこれらのことがなぜこれほど必要なのでしょうか

気を紛らわせますか？何か良いことを学ぶために暇を与えて、やめなさい

あちらこちらに歩き回ったり、さまよったり。別の種類のことにも注意しなければなりません

彼らは自分の行動に怠惰で、苦労して働き、放浪しているからです。

この人生では、すべての動作を方向付ける特定の範囲がありません。

そして欲望。

V. 他人の魂の状態を観察しないことはほとんどありませんでした

不幸であることが知られている人なら誰でも。誰にでもそのつもりはないことを伝え、

彼らは、理性や裁量によって自分自身の魂の動きを導くのではなく、

必然的に不幸に違いない。

VI.次のことを常に念頭に置いておかなければなりません: 本質とは何か

宇宙のこと、そして私のもの、特に：これとそれとは何か

それがどのような関係を持っているか: それがどのような部分、どのような宇宙であるか: そして

あなたを邪魔できる人は誰もいない、しかしあなたはいつでもそうできるように

どちらも、その性質に適したことを行い、発言します。

あなたもその一部です。

VII.テオフラストス、そこで彼は罪と罪を比較しています（下品な罪の後のように）

私が認めるそのようなことは比較されるかもしれないと感じてください:) よく言います、そしてまるで

哲学者、情欲によって犯される罪の方が大きい、

怒りによって犯されたものよりも。怒っている彼にとっては、

ある種の悲しみと、自分自身を縮こまらせて、目を背けようとした。

理由。しかし、情欲によって罪を犯し、快楽に支配される者は、

彼の罪そのものが、より無力で人間らしくない性質を表しています。それでは

そして哲学者のように彼は言う、二人のうちでは自分のほうがより適任である、と。

悲しみながら罪を犯す者よりも、喜んで罪を犯す者の方が非難されるのです。のために

実際、この後者はまず不当な扱いを受けているように見えるかもしれない。

怒りを強いられたことに対する悲しみからの態度であるのに対し、彼は

欲望によって何かを犯すのではなく、ただ自分自身について決意しただけだ

その行動。

Ⅷ.あなたが影響を与えるものは何であれ、あなたが投影するものは何であれ、そうするのです。

そして、あなたも知っているかもしれないが、まさにこの瞬間に、すべてを投影してください。

現在、この世から去ります。そして死に関しては、もし神がいるとすれば、

男性社会から離れることは悲しいことではありません。神々があなたをしてくれるでしょう

怪我はありません、きっと大丈夫です。しかし、もし神が存在しないとしたら、あるいは、

彼らは世界のことなんて考えていないのに、なぜ私はこんな世界に住みたいと思う必要があるのでしょうか？

神も神の摂理も存在しない世界だろうか？でも神様もいるよ

確かに、彼らは世界の世話をします。そしてそれらのものについては

悪徳や邪悪として、本当に悪であること、そのようなものを彼らが入れ込んだのは、

人間自身の力で、望めばそれらを避けることができた。

それ以外の何かが本当に悪いことであったなら、彼らは

男がそれを避けたかもしれないことにも注意してください。しかし、なぜそうする必要があるのでしょうか

この世での人間の人生を傷つけ、偏見を与えると考えられるが、それは許されない

人間自身をより良くする、あるいはより悪くする方法はあるでしょうか？

また、宇宙の性質が次のようなことをしたと考えるべきではありません。

無知はこれらのことをスルーする、または無知とまではいかないにしても、できないほどスルーする

防ぐか、命令して処分したほうがよいでしょう。そんなことはありえない

彼女は力か技術のいずれかを望んでいたので、そのようなことをするべきだった

良いことも悪いこともすべて同じように苦しむように

無差別に、良いことも悪いこともすべて起こります。人生に関しては

したがって、死、名誉と不名誉、労働と快楽、富

そして貧困、これらすべてのことは、良いことも悪いことも、実際に人間に起こります。

平等に。しかし、それ自体は善でも悪でもないものとして。

自分自身のせいで、恥ずべきことも賞賛されることもありません。

IX.すべての物事がどれほど早く溶解し、解決されるかを考えてみましょう。

身体や物質そのもの、物質や実体へ

世界：そして彼らの記憶を世界の一般的な時代と時間に。

世俗的なすべての賢明なものの性質を考えてみましょう。その中でも特に、

それらは快楽によって罠にかかるか、あるいはその不快さのために恐ろしいものであり、

あるいは、その外見の輝きとショーが非常に尊敬され、求められているため、どのように

卑劣で卑劣で、なんと卑劣で腐敗しており、真実のすべてがどれほど乏しいことか。

人生と存在そのものです。

X. それは、優れた理解力に恵まれた人間の役割です。

彼ら自身が実際にどのような存在であるのか、そのむき出しのうぬぼれから考えてみましょう

そして、声、名誉、信用は進みます。死ぬとはどういうことなのかと同様に、

もし人がこのことを一人で考え、死んで別れるとしたらどうなるだろうか

それによって彼の頭の中で通常それによって表されるすべてのものから

私たちにとって、彼はそれを作品としてしか思いつかないのです。

自然の存在であり、自然の働きを恐れる者は、まさに子供である。今

死は自然の働きであるだけでなく、自然に影響を与えるものでもあります。

11.人間がどのように、そして人間のどの部分によって結合されているかを自分自身で考えてください。

神に、そして人間のその部分が、そう言われたときにどのような影響を受けるのか。

拡散した。その魂ほど悲惨なものはない。

回路はすべてのものを網羅し、（彼が言うように）まさにそのようなものさえも検索します

地球の深さ。そして、あらゆる兆候や推測によって、まさにその内容が探求されています。

他の人の魂についての考え。しかし、これは賢明ではありません。

人は自分自身を完全に発揮し、自分のすべてを閉じ込めるだけで十分です。

自分の中にある霊の傾向を考え、気遣い、

本当に本当に彼に仕えるために。彼の奉仕はこれにあります。

人はあらゆる暴力的な情熱や邪悪な愛情から自分自身を純粋に保ちます。

あらゆる無謀と虚栄心、そしてあらゆる種類の不満から、

神や人間に対する敬意。実際、神から出たものは何であれ、

彼らの価値と卓越性は尊敬に値します。そして何が進んでも

彼らは私たちの親族であるから、私たちは愛を持って楽しませるべきである、

いつも;時には、彼らの無知から来るものとして、

本当に良いことも悪いことも（それは私たちがそうでないことと同じくらい盲目です）

白と黒を見分けることができる:) ある種の同情と

思いやりも。

XII.もしあなたが三千まで、あるいは一万まで生きたとしても

何年も経ちましたが、このことを覚えておいてください、その人は命を適切に手放すことはできません。

彼が今生きている人生のその小さな部分と、そして彼が生きているもの

生きているということは、彼があらゆる瞬間に手放すものに他ならない。それ

次に、期間が最も長いものと最も短いものは両方になります。

一つの効果に。なぜなら、すでに過ぎ去ったことに関して言えば、

多少の不平等はあるかもしれないが、それでも今存在しているその時間は、

すべての人間に平等です。そして、それは私たちが別れるときはいつでもそれです

死ぬ、それは明らかに一瞬に過ぎないように見える、

それから私たちは別れます。過去のこと、あるいはこれからのことについては、人は

別れるとは適切に言えません。男はどうやって別れるべきか

彼が持っていないものは何ですか？したがって、これら 2 つのことを覚えておく必要があります。

第一に、世界のすべてのものは永遠の昔から、永遠の存在によって、

同じ時代の革命や、これまで継続され更新されてきたものは、

一つの種類と自然。百年であろうと二百年であろうと

ただ、あるいは無限の時間の間、人はあるものを見ます。

それでも同じですが、それは素晴らしい瞬間ではありません。そして第二に、それは

最も長い肝臓、または最も短い肝臓が手放すその命、

長さも持続時間もまったく同じで、存在するものだけが、

それは、どちらかが失う可能性があるものであり、彼らが持っているものだけであるということです

持っています。自分が持っていないもののために、人は本当に失うとは言えません。

XIII.それらのことについては、すべては意見とうぬぼれに過ぎないことを忘れないでください

これらは、皮肉屋のモニムスに語られた明白かつ明白なものである。そしてとして

明白かつ明白なのは、もしそうであれば、それらのものが使用される可能性があるということです。

彼らにとって真実で真剣なことは、真実であることと同じように受け入れられます

甘くて楽しい。

XIV.人の魂はまず間違いを犯し、自分自身を軽視します、そして特に、

それ自体が嘘であるのと同じくらい、それは使徒的になるとき、そしてそれはいわば、

この世の極度のこと、何事に対しても悲しみ、不満を抱くこと

世界で起こっていることは、その性質から直接の背教です。

宇宙;世界のあらゆる特定の性質もその一部です。

第二に、彼女が男性を嫌っているか、反対の感情に導かれているとき。

欲望や愛情、彼の傷や偏見に対処する。のようなものです

怒っている彼らの魂。第三に、彼女が何かに打ちのめされたとき、

喜びか苦痛か。四番目に、彼女が不仲になるとき、そして密かに、

虚偽のことをしたり、何かを言ったりする。第五に、彼女がどちらかのことをしたとき

不確実な目的のために、性急かつ不当に何かに影響を与えたり、努力したりする

合理化と考慮、それがどの程度重要か重要ではないか

共通の終わり。たとえどんなに小さなことであっても、それなしでは行うべきではないからです。

最後までの関係。そして理性的な生き物の結末は、

彼に従って、従ってください、それがいわば理由であり、この法律です

大都市、そして古代連邦。

15.人の人生の時間は点です。今までのその本質

流れ、感覚は曖昧になる。そして身体全体の構成

腐敗へ。彼の魂は落ち着きがなく、運命も不確かで、名声も疑わしい。

簡単に言えば、流れのように、身体に属するすべてのものも同様です。として

夢や煙のように、魂に属するものはすべてそうです。私たちの人生は、

戦争、そして単なる巡礼。死後の名声に勝るものはない

忘却。それでは、何が執着し、従うのでしょうか？ただ一つだけ、

哲学。そして哲学は、人間が守るべきものである。

彼の内にある精神は、あらゆる種類の衣類や

怪我、そして何よりも痛みや喜び。どちらも決して何もしないでください

軽率に、偽善的に、または偽善的に：完全に自分自身に依存し、

彼自身の適切な行動：彼に起こるすべてのことを受け入れる

彼自身もまた神から来たものであるかのように満足した。以上

すべてのことにおいて、すべての柔和さと穏やかな明るさをもって、死を予期する。

それらの要素の解決に他なりません。

生き物は構成されています。そして、要素自体が何の影響も受けないとしても、

これは、互いが別のものに永遠に変化すること、その解散、そして

変化は誰にでもよくあることですが、なぜそれを恐れる必要があるのでしょうか?

これは自然の摂理ではないでしょうか？しかし、自然に従うものは何もありません

悪である可能性があります。

私がカルヌントゥムにいた頃。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

3 冊目の本

I. 人は、自分の人生がいかに日々無駄であるかを考慮するだけでなく、

減少するが、これもまた、彼が長生きするかどうかは分からないが、

彼の理解がそれほど可能かつ十分に継続するかどうか、

ビジネスに関する慎重な検討。またはのための

熟考：それは物事であり、その上で物事の真の知識は両方とも

神と人間は依存します。なぜなら、一度彼が溺愛し始めたら、彼の

呼吸、栄養、想像力、食欲、その他の自然な能力

能力は依然として同じであるかもしれない：彼はそれらに不足を見つけることはないでしょう。しかし、

本来あるべき自分の使い方、観察の仕方

すべてのことにおいて、何が正しくて正しいのか、どうやって正すのか、そして

すべての間違い、または突然の不安や想像、さらには

特に、彼がこれ以上生きるべきか否かについては、検討する必要がある。

正式に;そのようなすべてのことに対して、その最高の強さと活力は、

心は最も必要なものです。彼の力と能力は過去のものとなり、失われるでしょう。あなた

したがって、急がなければなりません。あなたが日に日に近づいているからというだけではありません

他の人よりも死が多いだけでなく、あなたの中にその知的な能力があるためでもあります。

それによってあなたは物事の本質を知り、秩序を保つことができるようになります

その知識に基づいたあなたのすべての行動は、日々の無駄と腐敗をもたらします。

死ぬ前に失敗してください。

II.これもあなたは観察しなければなりません、それが何であれ、自然に

自然なことは起こるし、それ自体が楽しいこともある

そして楽しいことです。焼くと素晴らしいパンのように、一部の部分が裂けます。

いわば、部分がばらばらになり、表面がごつごつして不均一になります。

それでも、それらの部分は、ある意味芸術に反するものではありますが、

それ自体を焼くことを意図しており、そのようにして裂け、分離されているのです。

最初にすべてが均等かつ均一になるべきだったし、そうされていたのに、そうなってしまう

それにもかかわらず、それはある種の特異な性質を持っており、

食欲。したがって、イチジクは、咲き始めたときが最も美しく、最も熟していると考えられています。

いわば縮んで枯れる。とても熟したオリーブが隣にあるとき

腐敗しているなら、それらは本来の美しさを保っているのでしょうか。の垂れ下がり

ブドウ──ライオンの額、泡立つイノシシの泡、そして

他にも同様のものはたくさんありますが、それ自体を考えてみると、それらは大きく異なります。

どのような美しさでも、自然に起こるものであるため、どちらも美しく、

楽しい。そうすれば、もし人が深い心と不安を抱くならば、

世界のすべてのものを考えてください。

しかし、単なるアクセサリーや、いわば自然の付録では、ほとんど存在しないでしょう。

彼に何かを見せても、彼は喜びを見つけることはできないでしょうし、

喜び。それで彼は野生の真のリクトゥスを同じくらい喜んで見るだろう

熟練した画家やその他の職人によって描かれたような獣たち

真似した。それで彼は、適切な成熟と美しさを認識できるでしょうか？

男性であれ女性であれ、老年、そしてそれが何であれ、それは

彼は何においても美しく魅力的で、貞淑で大陸的な目を持っています。

すぐに見つけて識別するでしょう。それらや他の多くのことを彼はするだろう

すべての人にとって信頼できるものではなく、彼らだけが真に真実であることを識別します。

自然そのものとすべての自然物の両方に精通しています。

III. ヒポクラテスは多くの病気を治したが、自らも病気になり、

死んだ。カルデア人と占星術師はダイバーの死を予告し、

その後、彼ら自身もその運命に驚いた。アレクサンダーとポンペイウス、

そしてカイウス・シーザーは非常に多くの町を破壊し、野原で切断した

馬も歩も何千人もいたのに、彼ら自身もついには

自分たちの人生を手放すことはできません。ヘラクレイトスは非常に多くのことを書いた

世界最後の大火災に関する自然地帯、

その後死んで、体内は水で満たされ、全身が土で覆われていた

そして糞なし。シラミはデモクリトスを殺しました。そしてソクラテスは別の種類の

害虫、邪悪で不敬虔な人々。では、この件はどうなるのでしょうか？あなたは取った

船よ、あなたは航海しました、あなたは陸地に来ました、外に出てください、もし別の人生に行くなら、

また、どこにでもいる神々を見つけることもできるでしょう。もしすべての命と感覚が

そうすれば、あなたも痛みや痛みにさらされることはなくなるでしょう。

楽しみ。そしてこの卑劣な小屋に仕え、世話をすること。それほど卑劣なものです、

それに仕える者がどれほど優れているか。合理的なもの

物質と精神、もう一つは土と血にほかなりません。

Ⅳ.残りの日々を、次のことについての考えや空想に費やさないでください。

他の人たちよ、それが何らかの共通善に関連していないとき、あなたがそれによって行動するとき、

芸術は他のより良い仕事を妨げます。つまり、時間を費やさないでください

そのような人は何をするのか、そしてその目的は何なのか、何を言うのか、何を言うのか、考えてみましょう。

彼は考えていること、自分が何について考えているのか、その他のことや好奇心など、

それは人をその世話と観察から放浪させ、さまよわせます

自分自身の一部であり、それは合理的であり、支配的です。したがって、「」を参照してください。

あなたの思考の一連の流れとつながり、あなたは気をつけてください

怠惰で生意気なことはすべて阻止します。しかし特に、

好奇心旺盛で悪意がある: そしてあなたはそのようなことだけを考えるために自分自身を使わなければなりません

もし誰かが突然あなたに、それは何ですかと尋ねたら、

あなたは今考えています、あなたはこれとそれについて自由に答えてもよいでしょう

大胆に、あなたの考えによって、あなたのすべての中で次のように見えるかもしれません

誠実で平和的です。社会のために作られたものとして、

快楽を考慮せず、官能的な想像力にも道を譲らない。

すべて: あらゆる論争、妬み、疑惑から解放され、

他に何を考えても、あなたは赤面して自分の考えを告白しようとします。

そういう人は、きっとそれを掴むのを先延ばしにしないのだろうか

それは本当に最高です、まさに司祭であり神々の奉仕者です、そうですね

特に座っている彼とは知り合いで、よく文通している

そして神殿や聖具の中のように自分自身の中に置かれた：彼もまた誰に対しても

快楽に惑わされず、苦痛にもひるむことなく、自分を保ち、保っています。無料

あらゆる種類の不正行為から、または自分自身が自分自身に捧げた不当な行為から。

他人からのいかなる悪も許さない：最高の種類のレスラー、そして

最高の賞は、彼がいかなる情熱や感情にも屈しないようにするためです。

彼自身の愛情。義に深く染まって 抱きしめて

そして何が起こっても、何が起こっても、心から受け入れる

彼に割り当てられました。頻繁ではない、あるいはよほどの必要がない限り、

何か公共の利益に努めたり、他のことを気にしたり、発言したり、

行う、または目的: 自分の力でのみできること、または

それは真に彼自身のものであり、彼の雇用の対象であり、彼の

思考は常にそれらの事柄に取り上げられますが、それは宇宙全体のどれですか

運命や摂理によって定められ、自分自身に割り当てられるものです。

それらのものは彼自身のものであり、彼自身の力で彼自身が手に入れます

良いことになるように命じなさい。そして自分に起こることについては、彼はこう言った。

彼らはそうであると信じています。に割り当てられたロットおよび部分については、

どれも避けられず必要なことなので、常に有益です。

それに加えて、理性を担うものはすべて自分に似ていることを彼は覚えている、

そして、一般的にすべての男性を気遣うことは、人間の性質に同意することです。

男: でも、名誉と賞賛に関しては、一般的にそうあるべきではないんだよ

すべての人から認められ、受け入れられますが、それに従う人だけが受け入れられます

自然に。そうでない人たちは、家ではどんな男性なのか、あるいは

海外;昼夜を問わず、どのような方法で自分自身を調整しているか

状況、またはどのような状況の男性が彼らを傷つけ、逝去させるか

彼は一緒に過ごした時間を知っており、よく覚えているので、

好きになれない人たちからは、そのような賞賛や称賛は得られない。

そして自分自身を承認します。

V. 自分の意志に反したり、コミュニティに反したり、

十分な検討もせず、また不本意ながらも。あなたのことを明らかにしないようにしてください

好奇心旺盛なきちんとした言葉で考えます。話し上手でなくても、話し上手でもありません。

偉大な葬儀屋。さらに、あなたの内におられるあなたの神があなたを支配してくださいますように。

彼が男と関係があることをあなたが見つけてください。年老いた男性。社交的な男。

ローマ人。王子。自分の人生を定めた者、期待する者として、

いわば、後退を告げるトランペットの音にほかならない。

すべての遠征とともにこの人生から出発してください。自分の言葉を守る人、あるいは

行為には宣誓も必要ないし、証人になる人も必要ない。

VI.陽気でいて、他人の助けを必要としないこと

あるいは出席、あるいはその休息と静けさ、あなたはそうあるべきだ

他人を見てください。どちらかというと自分自身にまっすぐな性格というか、

矯正されたものよりもまっすぐだった。

VII.もしあなたがこのこの世の人生でこれよりも優れたものを見つけるとしたら、

正義、真実、節制、不屈の精神、そして一般に優れている

正しいことと正しいことの両方に満足する心よりも、

彼女がそうする理由、そして彼女の意志と知識なしに起こるそれらのこと

摂理によってあなたに。もし私が言ったら、あなたはそれより良いことを何も見つけることができないでしょう

それよりも、心を込めてそれに取り組みなさい。

どこで見つけても、ご自由にお楽しみください。しかし、何もなければ、あなたは

あなたの内にあるその精神に優先される価値があることがわかるでしょう。もし

あなた自身の欲望と欲望に従うこと以上に良いことはありません。

正式に始めるまでは空想や想像に屈しないでください

彼らのことを考えると、身を引くことより良いことはありません（

ソクラテスの言葉）あらゆる官能から離れ、神々に服従しなさい。

そして、一般的にすべての人々の世話をしてください。他のすべての人々がそうであることがわかったら、

これに比べれば、物事は卑劣で、取るに足らないものにすぎません。それから

他のものに道を譲らないでください。

そうする傾向があるなら、あらゆる気を散らさなければ、もはやあなたの力は及ばないだろう。

あなたは自分自身の善を好み、追求すべきである

そしてあなたの適切な善。なぜなら、それは合法ではないからです。

別の劣った種類と性質、それが何であれ、どちらかとして

大衆の拍手、名誉、富、喜び。苦しむべきだ

いわば、合理的なものと対峙し、争うこと、そして

動作的には良好です。これらすべてのことについて、たとえ一度だけではあるが、しばらくの間、

それらは喜ばせ始め、現在では蔓延し、人の心を歪めます、あるいは

人を正しい方向からそらす。したがって、私は絶対に言います、そして

最善のものを自由に選択し、それに固執します。さて、それ

彼らはそれが最善であり、最も収益性が高いと言います。それが人間にとって利益をもたらすのであれば

彼は理性的な人なので、それに耐えてそれを維持してください。しかし、もし彼らが

彼は生き物であるため、利益をもたらすことを意味し、それを拒否するだけです。そしてこれからあなたは

教義と結論はすべてのもっともらしいショーや色を慎重に遠ざけます

あなたが物事を正しく識別できるように、外見を見直してください。

Ⅷ.決して制約となるものを有益なものとして評価しないでください。

あなたは信仰を破るか、謙虚さを失うかのどちらかです。どんな男でも憎むことは、

疑うこと、呪うこと、反対すること、何かに欲情すること、それが必要なこと

壁やベールの秘密。しかし、何よりも自分のことを優先する人は、

理性的な部分と精神、そしてそれを生み出す美徳の神聖な神秘

それから、彼は決して嘆いたり叫んだり、ため息をついたりすることはありません。彼は決してしないだろう

孤独か仲間のどちらかを望んでいます。そして、誰が一番偉いか、彼はそうするでしょう。

欲望も恐れもなく生きること。そして人生に関しては、それが長くても、

近いうちに、彼はこのように体とともに包み込まれた魂を楽しむことになるだろう、彼は

全く無関心。というのは、たとえ今でも彼が出発するとしても、彼は同じように準備ができているからです

それについては、他のあらゆる行為と同様に、謙虚さと謙虚さを持って行うことができます。

良識。彼の生涯を通じて、これが彼の唯一の関心事であり、彼の心が

常にそのような意図や目的に夢中になることは、人にとって当然のことです。

合理的で社交的な生き物。

IX.一度真に規律され、浄化された心の中で、あなたは次のことを行うことができます。

汚いもの、不純なもの、あるいは化膿したものなど、何も見つかりません。

それは卑屈か影響を受けているかのどちらかです。部分的な結びつきはありません。悪意はありません

嫌悪感。不快なことは何もありません。何も隠されていない。そんな人の人生、

死が不完全であることは決して驚くべきことではありません。俳優としては死ねばいいのに

彼が終わる前、あるいは劇自体が終わる前に、男が話すかもしれない。

X. あらゆる名誉と敬意を持ってあなたの意見力を発揮してください。

本当に彼女がすべてだ：あなたの意見があなたの理解の中で生まれないこと

自然または人間の適切な構成に反するもの

合理的な生き物。合理的な憲法の目的と目的は、

性急なことはせず、男性に対しても、どんなことにおいても、優しく接すること

喜んで神々に服従します。したがって、他のすべてのことをキャストします

それはさておき、これらの数人のことだけは避けてください、そして適切な人間はいないということを忘れないでください

現在存在しているものよりもさらに生きていると言えます。

時の瞬間。それ以外のものは何であれ、すでに過去のものであるか、

不確かな。したがって、人間が生きている時間はほんのわずかであり、

彼が住んでいる場所は、地球のほんの小さな一角にすぎません。

人間の死後に残る最大の名声、それさえも

しかし、ほんのわずかであり、それもまた、今のように、相続によるものです

愚かな死すべき人間が保存されているが、彼らも同様にまもなく死ぬだろうし、

彼らは生きている限り、自分自身が実際にどのような行為を行っているのか知りません。

ずっと前に死んでしまった人を知ることはほとんどありません。

11.これらの常に存在する助けと思い出に、もう 1 つ加えてみましょう。

あらゆるものについて、いわば特定の説明や描写をすることはありません。

あなたの心に現れる対象、あなたが完全にそして

それを、それ自体の本来の性質のまま、ありのままに、徹底的に熟考してください。

全体的に、そして個別に。いくつかの部分と四半期に分かれています: そして

それから、あなた自身で、心の中で、それと、それが構成するものの両方を呼び出すことができます。

は、それ自体の適切な真実によって構成され、そこで解決されることになる

名前も呼び名も。真実を生み出すのにこれほど効果的なものはないからです

真に系統的に調査し検討できる度量

この人生で起こるすべてのこと、そして彼らの中に浸透するために

性質上、同時に次のような懸念も生じるかもしれません。

それの本当の用途は何ですか？そしてこの宇宙の正体は何なのか、

それは何に役立ちますか？宇宙に関して言えばどれくらいでしょうか？

尊敬されていますか？至高の都市の市民である人間について、どれほどのことを考えているのか。

世界中の他のすべての都市は、いわば家と家にすぎません。

家族？

XII.今私の空想が始まっているこれは何ですか？何が起こるのか

それは成りますか？どれくらい続くことができますか？すべての美徳のうちどれが正しいのか

この現在の使用に価値があるだろうか？柔和さ、不屈の精神、真実、信仰、

誠実さ、満足感、それとも残りのどれか？すべてのことについて、それゆえにあなたは

あなた自身を使って言わなければなりません、「これはすぐに神から来たものです、これはそれによるものです」

致命的なつながり、物事の連結、または（ほぼ最終的には

1) 偶然の死傷者による。そしてこれに関しては、私の考えから出ています。

隣人、私の親族、私の仲間：確かに彼の無知によって、なぜなら彼は

彼にとって本当に自然なことは何かを知らない：しかし私はそれを知っている、そしてそれゆえに

自然の交わりの法則に従って、自分を彼の方へ連れて行ってください。それ

親切で正義です。それ自体のことについては

私の最善の判断では、私はすべてを次のように考えているので、まったく無関心です

多かれ少なかれそれに値するものなので、私はそれに向かって自分自身を動かします。

XIII.もしあなたが存在するものを意図するならば、次の規則に従ってください。

正しく、慎重に、しっかりと、柔和に理性を保ち、何かを混ぜ合わせてはなりません

他のビジネスでも構いませんが、あなたの精神を守るためにのみこれを勉強してください

汚れがなく、純粋で、希望も希望もなしに彼に固く結ばれるだろう。

あなたがすること、話すことすべてにおいて、何も恐れないでください。

英雄的な真実に満足すれば、あなたは幸せに生きるでしょう。そしてから

これは、あなたを妨げることができる人は誰もいません。

XIV.医師や医師が常に器具を準備しているように

突然の治療にすぐに対応できます。だからあなたは常に自分の独断を持っています

神と人間の両方についての知識に対する準備: そして

あなたが何をするにしても、たとえあなたの行う最も小さなことであっても、あなたは

相互の関係と、その間にあるつながりを常に覚えておかなければなりません。

この二つは神的なものであり、もう一つは人間的なものです。なぜなら、神とは無関係に、

いかなる世俗的な行為においても決してスピードを出してはなりません。反対側にも

人間的なものに対する敬意が払われず、神的なものは何でもありました。

15.騙されないでください。生きて自分の教訓を読むことは決してできないからだ

解説書や有名なローマ人やギリシャ人の行為。それらも

いくつかの本からの抜粋。あなたが提供し、蓄えてきたものすべて

あなた自身、あなたの老後に対して。したがって、急いで終わらせて、あきらめてください

すべて無駄な希望よ、あなたが自分のことを大切にしているなら、間に合うように助けてください。

やるべきだ。

16.盗むこと、種を蒔くこと、買うこと、休むこと、何をすべきかを見ること

(これは目では見えませんが、別の種類の視覚によって見えます:) これらは何ですか

言葉の意味も、理解される方法がどれほどあるのかも、彼らは理解していません。

身体、魂、理解。感覚が自然に属するものとして

身体、そして魂への欲望と愛情も同様に、教義も同様です。

理解。

XVII.空想や想像力を持つことは、人間と人間に共通のことです。

獣。欲望と欲望に激しく惹かれ、動かされること。

魂は、ファラリスやネロなどの野獣や怪物に固有のものです。

だった。通常の義務や行動は理性に従って行うことが彼らに共通している

また、神の存在を信じず、自分たちの利益のために

自分の国を裏切るのは良心の呵責ではない。そして誰が一度

ドアを閉めて、何でもしてください。したがって、すべてのことは

それ以外の場合も同様に、男性が好きであり、

起こること、彼に運命づけられているすべてのことを受け入れ、決して受け入れないでください。

自分自身の神殿に座っているその霊を悩ませ、虐待する

たくさんの無駄な空想と想像力を胸に抱いていますが、彼を守るために

慈悲深く、神として彼に従い、決して何も語らない

真実に反すること、あるいは正義に反することをすること、それが唯一の真実である

善人の財産。そしてそのようなことは、誰も信じるべきではありませんが、

彼は誠実かつ良心的に、あるいは陽気で明るく、自分らしく生きている。

満足して。しかし、彼は誰に対してもそのことでまったく怒っていませんし、

それによって人生の終わりに至る道から逸れ、

人はそれを清く、いつでも出発する準備ができていて、自ら進んで通過しなければなりません

自分を適切な立場に合わせて適応させようという強制力を持たずに

そして部分。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

4 冊目の本

I. 人間の内なる愛人の部分が、それ自体が本来の自然なものであれば、

短気な性格は、あらゆる世俗的なチャンスや出来事に対して非常に無関心であり、

影響を受けると、それは容易に向きを変え、存在する可能性のあるものに適用されます。

最初はそれが不可能な場合でも、それ自体がコンパスする力の範囲内にあります

それは意図したものでした。なぜなら、それは絶対に中毒になったり、どんなものにも当てはまるわけではないからです。

対象は１つですが、それが今意図し、訴追しているものが何であれ、

例外と留保付きで起訴する。それが何であれ

最初の意図に反して失敗した場合でも、その後に失敗した場合でも、

適切なオブジェクトを作成します。たとえそれがそれらを襲うときの火のように

彼の邪魔になるもの。それによって確かに小さな火が起こるだろう

鎮火されましたが、大火はすぐに自然に戻ります。

だから、彼の邪魔になるものは何でも消費してください：そうです、まさにそれらによって、それはそれです

ますます大きくなりました。

II.何も軽率に、行き当たりばったりに行わず、すべてのことを計画通りに行いましょう

芸術の最も正確かつ完璧なルールに従って。

III．彼らは引退して自分自身を探しています

田舎の村、海岸、山などの場所。そう、あなた自身です

芸術はそのような場所に長く憧れます。しかし、あなたが知らなければならないことはすべて

最高度の単純さから生まれます。いつでもあなたは

しおれよ、自分自身の中に引きこもり、休息することはあなたの力の中にあります。

あらゆるビジネスから解放されます。男は引退する以上に良い方法はない

彼自身の魂。特にそのようなものが事前に与えられている人は

その内側で、彼が身を引いて覗き込むときはいつでも、

現在、彼には完璧な安らぎと静けさが与えられています。静けさによって私は

あらゆるものから自由な、きちんとした秩序ある気質と行動を理解する

混乱と混乱。さあ、引退する自分に余裕を持ってください

継続的に、それによって自分自身をリフレッシュし、更新してください。これらの戒めをそのままにしましょう

簡潔かつ基本的なものなので、思い出せればすぐに思い出せるかもしれません。

あなたの魂を徹底的に浄化し、あなたを元気に送り出すだけで十分です

それが何であれ、それらのことに満足していますが、この後もまたそれが

あなたの魂を自分自身の中に短期間引き戻すと、あなたは戻ってきます。何のために

あなたはそれに対して腹を立てているのですか？それは人間の邪悪さによるものでしょうか、そのとき、

あなたは、すべての理性的な生き物は存在するというこの結論を思い出してください。

お互いのために作りましたか？そして彼らに耐えることが正義の一部だと？

そして、彼らが気分を害するのは彼らの意志に反しているのでしょうか？そしてもう何人か、

かつては同様に彼らの敵対を告発し、疑い、憎み、そして

熾烈な争いがあったが、今ではずっと前に引き伸ばされ、縮小されてしまった。

灰？あなたが終わりを迎える時が来ました。その中にあるものについては、

世界のありふれた偶然が、あなたの特別な運命としてあなたに起こる、そして

電話するときに、そのどれかに不満を感じませんか?

私たちの日常のジレンマが心に浮かぶのは、摂理かデモクリトスのどちらかです。

原子。そしてそれとともに、全世界が存在することを証明するために私たちが持ち込んだものはすべて

まるで一つの都市のように？そして、あなたの体については、あなたが何を恐れることができますか？

あなたの心と理解力が一度回復したとき、それを考慮しないでください

自分自身を思い出し、自分自身の力がこの人生と呼吸の中にあることを知っています

（スムーズかつ穏やかに実行されるか、または厳しく乱暴に実行されるかどうか）、いいえ

まったく興味はありますが、まったく無関心です：そして、あなたは他のことには何があっても

痛みや喜びについて聞いて同意したことがありますか？しかし、

あなたの名誉や評判を気にすることが、もしかしたらあなたの気を紛らわせることになるでしょうか？どうしてできるの？

つまり、あなたが振り返って、すべてのことがどれだけ早く起こったかを両方考えてみるとよいでしょう。

それは忘れ去られており、以前はどれほど巨大な永遠の混乱があったのか、

そしてすべての後に続くだろう：そして賞賛の虚しさ、そして

人間の判断や意見の不確実性と変動性、そして

場所が狭く、限定され、限定されているのでしょうか？のために

地球全体は一点にすぎません。そしてその中の、この人の居住部分は、

しかしごく一部です。そしてこの部分は何個、何個ありますか？

あなたを称賛するような人々の態度ですか？それで残るものですが、

あなたはよくこのように自分自身を隠蔽することを実践しているのですね。

あなた自身のほんの一部。そして何よりも、次のことをしないようにしてください。

気を散らして、何かを熱心に意図するのではなく、自由に考えてください。

すべてのことを、美徳を正しい目的とする人間として、真実の目的をもつ人間として、

自然とは、国民として、そして死すべき生き物として、親切で社交的であることです。

とりわけ、考慮すべきこと、調べるべきことは、次のことに使用する必要があります。

身を引いて、あの二人を最も明白で手近なところに置いておこう。

一つは、物そのものが魂に届くのではなく、

じっとせずに静かに立っています、そしてそれはただの意見からのものです

すべての混乱とすべての問題は進行するのです。次に、

今あなたが見ているこれらすべてのことは、ほんの少しのうちに起こるだろう

変化し、そしてもはや存在しない：そして、どれほど多くの変化があったのかを常に思い出してください。

そして世界の変化、あなた自身がすでに目撃者です

あなたの時代の。この世界は単なる変化であり、この人生は意見です。

IV.理解し、道理にかなっていることがすべての人間に共通であるならば、

それが、私たちが合理的であり、すべての人に共通であると呼ばれる理由です。もし

理性は一般的なものであり、その場合、その理性は、何をすべきかを規定するものでもあります

やるべきこと、やるべきことではないことは、すべての人に共通です。だったら法律で。法律であれば、

私たちは同胞です。もしそうなら、私たちはある共通のパートナーということになります。もし

つまり、世界はいわば都市のようなものです。他の共通点は何ですか、

すべての男性がそのメンバーであると言えるでしょうか？このありふれた街から、

理解、理性、法則は私たちにもたらされるものであり、それはどこから来るのか

他に？なぜなら、私の中にある地上的なものとして、私はある共通の地球から得たものだからです。

そして他の要素から湿ったものが与えられます。私の息として

そして人生には適切な泉があります。そして同様に乾燥したものと

私の中には燃えるようなものがあります: (何かから生じないものは何もないからです。

また、単なる無に還元できるものは何もありません:)

私の理解の出発点に共通するものはありますか?

と進みました。

V. 生成と同様、死も自然の知恵の秘密です。

元素が混ざり合って、また同じ元素に分解される、確かにあるもの

他の一連の致命的な出来事や、

理性的な生き物が受ける結果であり、不適切な結果や不当な結果ではありません。

人間の自然かつ適切な体質に矛盾したり、反したりするものではない

彼自身。

VI.あれこれのことは、これこれの原因から必然的に起こります

続けてください。そのようなことが起こらないであろう者も、そうなるであろう者と同じである。

イチジクの木を樹液や湿気なしで育てます。要約すると、これを覚えておいてください、

ほんの少しのうちに、あなたも彼も死ぬだろう、そして

もう少ししたら、あなたの名前も思い出もなくなるだろう

残っている。

VII.意見を無視しましょう。そうすれば、誰も自分が不当に扱われているとは思わなくなります。

もし誰も自分が不当に扱われていると思わないなら、そのような人はもう存在しないだろう

間違っていること。人間自身を悪くしないものは、人間を悪くすることはできない

彼の人生はますます悪くなりますが、それは彼を内的にも外的にも傷つけることはできません。

そうあるべきであるのは本質的に便宜的であり、したがって必要なことである。

Ⅷ.世界で何が起ころうとも、それは正しく起こるのであり、もし

よく注意してください、あなたはそれを見つけるでしょう。正しいことだけではないと言います

一連の避けられない結果によって秩序づけられるが、正義と正義に従って

いわば平等な分配によるものであり、その真の価値に応じて、

すべて。それからあなたが始めたように、それに注意を払い続けてください、そして

あなたが何をするとしても、それが現実のものであるというこの条件なしでそれを行ってはなりません

善良な人間（善という言葉は適切に解釈されています）が行うことができる性質のものです

それ。これは、あらゆる動作を注意深く観察することです。

IX.あなたを不当に扱う者が思いつくような、そんなことをうぬぼれてはなりません。

あるいは、考えてもらいたいが、問題自体を調べて、見てください。

それは本当に何なのか。

X. これら 2 つのルールを常に備えておく必要があります。まず、やってください

何もありませんが、その威厳と至高の理由が何に由来するのでしょうか

部分的には、人々の利益と利益のために、あなたに提案するでしょう。そして

第二に、その場にいる誰かがあなたを正すことができるか、あるいは

誤った説得からあなたを遠ざけ、いつでも準備ができているようにしてください

考えを変えて、この変化を進めてください。

喜びや信用はそれに応じて異なりますが、常に何らかの可能性のあるものからのものです

それによって正義、または何らかの公共の利益となる明らかな根拠

さらに述べた。または他のそのような誘導から。

11.あなたには理由がありますか？私は持っている。それならなぜあなたはそれを利用しないのですか？もしものために

あなたの理性が彼女の役割を果たします、あなたはこれ以上何を要求できますか？

XII.これまであなたは特別な生計を立ててきましたが、そして今は

あなたは最初に創造された方の共通の物質の中に消え去ってしまいますか

あなた、あるいはむしろあなたは再び元の理性へと戻されるでしょう

物質であり、そこから他のすべての物質が発行され、伝播されます。たくさん

乳香の小片が同じ祭壇の上に置かれ、最初に一滴ずつ滴下されます

そしてまた消費されます。そしてそれはすべて一つになります。

XIII.十日以内に、もしそうなれば、あなたは神として尊敬されるだろう

今、あなたが教義に立ち返り、

理由は、あなたをただの野獣や猿と同じくらい尊敬するでしょう。

XIV.あなたの余命が何千年もあるわけではありません。死はハングアップ

あなたの上で：あなたがまだ生きている間、あなたが元気である限り、元気でいてください。

15.今では彼は多くの時間と余暇を得ることができ、知りたがりません。

彼の隣人が言ったこと、行ったこと、試みたこと、しかしそれはただ

それが正義で神聖なものとなるために、彼は自分で何をしているのでしょうか？またはそれを表現する

アガトスの言葉「他人の悪しき境遇を顧みるのではなく、

無駄も華美もなく、まっすぐに走り続けること

動揺。

16.自分の死後の信用や名声に貪欲な人は、自分の記憶に残っている自分たち自身が死んだ後すぐに死ぬだろうということを考えません。そしてそれらの後継者も同様に。ついには、これまで次々に賞賛され、そして死んだ直後に当然のことをしてきたすべての記憶が完全に消滅するまでである。しかし、あなたを思い出すであろう彼らと、彼らとのあなたの記憶の両方が不滅であるべきだと仮定してください、それはあなたにとって何ですか？あなたが死んだ後、私はあなたに言いません。しかし、生きているあなたにとってさえ、あなたの賛美は何ですか？しかしそれは、私たちが「οἰκονομιάν」または「ディスペンセーション」と呼ぶ、秘密で政治的な考慮のためだけです。というのは、それが自然の賜物であるということについては、あなたが賞賛していることが何であれ、そこから反対されるかもしれないことは、今は別の検討をしているので、季節外れとして省略することにしましょう。公正で善良なものは、それが何であれ、またそれがどのような点においてであれ、それが公正で善良であるということは、それ自体がそうであり、一部または構成員としての賞賛を認めず、それ自体で終わってしまいます。したがって、賞賛されるものは、それによってより良くなったり悪くなったりするものではありません。このことは、一般的に公正で良いと呼ばれるものであっても、それ自体、あるいは奇妙な出来栄えが賞賛されるものであると私は理解しています。本当に善いものについて言えば、正義や真実以上のものを必要とするものが何でしょうか。それとも優しさや謙虚さ以上のものでしょうか？賞賛されたので、それらのうちどれが良いものになるのか、それとも公正なものになるのか。それとも貶められた人が何らかの損害を被ったのか？エメラルドはそれ自体が悪くなるのでしょうか、それとも褒められなければさらに卑劣になるのでしょうか？ゴールド、それともアイボリー、それともパープルでしょうか？ナイフ、花、木ほど、決して一般的ではありませんが、機能するものはあるでしょうか?

XVII.もしそうなら、魂は死後も残る（そうでない人はそう言いなさい）

信じてください）。永遠の空気はどのようにして彼らを封じ込めることができるのでしょうか？どうですか

地球（私だと言う）は、その時以来、彼らの遺体を収容することができました

埋もれているのは？なぜなら、ここでも死体の変化と解決は、

別の種類の生存（それが何であれ;）が他の死者の場所を作ります

身体：つまり、死後の魂は、死後、空中に移されます。

そこでしばらく会話したのは、変換によるものか、あるいは

輸血、または大火が再び元の理性の中に受け入れられる

他のすべてがそこから出発するので、それらに道を譲ります。

以前は肉体と結びついて結びついていた魂が、今では存在し始めます。

独身。これは、死後の魂がしばらくの間そうするという仮定に基づいています

独身で生きています、と答えられるかもしれません。そしてここでは、（遺体の数に加えて、

地球に埋められ、封じ込められている）、その数をさらに考慮することができます

私たち人間や他の生き物によって食べられた数匹の獣たち。のために

にもかかわらず、これほど多くのものが毎日消費されており、

食べる者の遺体の中に埋められたが、同じ場所と同じ体である

部分的に血液に変化するため、それらを封じ込めることができ、

部分的に空気中や火中に放出されます。これらのことの中で何が推測されているのでしょうか

真実?物事を受動的なものと物質的なものに分けること。そしてそれ

アクティブかつフォーマルです。

XVIII.邪魔にならないようにさまようのではなく、あらゆる動きや欲望に応じて、

正しいことを行うこと、そしてそれを達成するために常に注意を払うこと

それは、それ自体が現れるあらゆる空想に対する真の自然な理解です。

XIX.あなたにとって都合のよいことは何であれ、世界よ、私にとっても都合がよいのです。

私にとって「季節外れ」だったり、「時代遅れ」だったりするものはありません。

あなたには季節があります。あなたの季節が何であれ、私は永遠にそうするでしょう

幸せな果実として大切にされ、増えていきます。おお、自然よ！すべてのものはそこから生まれ、

あなたの中ですべてのものは存在し、すべてはあなたに向かうのです。アテネについて彼はこう言えるだろうか。

汝、愛すべきセクロプスの街よ。そして世界のことを言ってはいけない、「あなた」

素敵な神の街？

××。彼らはよく言う、「望むなら、あまり多くのことに干渉しないでください」

明るく生きる。確かに、男にとってこれほど良いことはありません。

必要な行動だけにとどめる。それだけの理由として

社会のために生まれてきたことを知っている生き物は、命令し、命令します。

これは善良さからくる陽気さを手に入れるだけでなく、

それも、アクションが少ないため、通常は進行しません。のために

私たちが話したり行ったりすることのほとんどがそうだからです。

不要です。もし人がそれらを切り取るなら、次のことをしなければならない。

それによって、多くの余暇が得られ、多くのトラブルが軽減されるため、

人が個人的に戒めとして提案しなければならないあらゆる行動

本人、「何？」私が今歩き回っているのは、その数ではないでしょうか

不必要な行動？また、自分自身を使って行動を遮断するだけであってはなりません。

しかし、思考や想像力もまた、そうするためには不必要です

結果として生じる不必要な行動は、阻止し、遮断する方が良いでしょう。

XXI.善良な人間の生き方も試してみてください。 (満足している人のうちの 1 人)

一般的な変化や可能性の中にあるものは何でも、

この世界は彼自身の運命と分け前に落ちます。そして満足して暮らすことができ、

彼自身の適切な現在の行動の正義に完全に満足しており、

将来に対する彼の気質の良さはあなたに同意するでしょう。

あなたは別の種類の人生を経験しました。今試してみてください。

これも。今後はもう心配しないでください、自分自身を減らしてください

完璧なシンプルさ。気分を害する人はいますか？彼がそれをするのは自分自身に対してである

気分を害することはありません。なぜそれがあなたを悩ませる必要があるのですか？あなたに何か起こりましたか？

まあ、それが何であれ、それはすべての一般的なチャンスのうちのどれかです

他のすべてのもののシリーズの最初から世界の

これまでに起こったこと、あるいはこれから起こることは、あなたに定められ、任命されたものです。に

短い言葉ですべてを理解できますが、私たちの人生は短いです。私たちは努力しなければなりません

最善の判断と正義をもって今の時間を勝ち取りましょう。レクリエーションを利用する

冷静に。

XXII.この世界は κοσμος であるか、あるいは

すべてが特定の秩序によって処理され、管理されているため、美しい作品です。または、

複雑ではありますが、それでも美しい作品です。というのは

あなたの中には何らかの美しさがあるはずだし、あなたの中にもそれはあるはずだ

全世界には無秩序と混乱しか存在しないはずだろうか？そして

その中にあるすべてのものも、それぞれが自然に異なる性質を持っています

区別され、区別されます。それでも全体的に拡散し、

自然な共感、お互いが一体となって、そのままでしょうか？

XXIII.黒い、あるいは悪意のある性質、女々しい性質。の

頑固で容赦のない性質、野生で非人間的な性質、臆病な性質

気質、子供っぽい気質。ブロックっぽい、偽の、渦巻き状の、

詐欺師、横暴者：それではどうでしょうか？もし彼が世界の見知らぬ人だったら、

それはその中に何が入っているかを知りません。あなたも見知らぬ人になってみませんか？

そこで何が行われているのか不思議に思うだろうか？

XXIV.彼は正真正銘の逃亡者であり、人間の理性を無視している。

社交的。彼は盲目であり、理解力のある目で見ることができない。彼は

貧しい人、他人を必要としていて、自分の中にすべてのものを持っていない人

この人生に必要なもの。彼は世界の使徒であり、

世界で自分に起こる出来事に不満を持ち、次のように行動する

それは背教であり、一般的な自然の合理性から自分自身を切り離すものでした

行政。同じ性質のものがあなたにこれをもたらします、

それが何であれ、それがあなたをこの世界にもたらした最初のものです。彼は上げます

都市での暴動、不合理な行動により自らの魂を引き離す者

すべての理性的な生き物の唯一の共通の魂から。

XXV.コートも着ない人もいます。そして、いない人はいます

本と同じくらい、哲学を実践することができます。半裸なんですが、

食べるパンもないのに、私は理性を逸脱していない、と一人は言う。

しかし、私は言います。私は良い教えや指示という食べ物が欲しいのですが、それでも私は

理性から逸脱しないでください。

XXVI。あなたがこれまでに学んだ芸術や職業は何であれ、そのために努力してください

それに影響を与え、その中で自分を慰めなさい。そして残りの人生を終える

自分自身と自分に属するものすべてを心から捧げる人として

彼に、神々に、そして人間も、自分自身を持ち続けないでください

誰に対しても横暴または卑屈に。

XXVII.たとえば、ウェスパシアヌスの時代を私の頭の中で考えてみてください。

あなたは同じことを見るだろう：ある者は結婚し、ある者は子育て

子供たち、病気の人、死にかけている人、喧嘩している人、ごちそうを食べている人、

商品販売、あるものは耕す、あるものはお世辞、あるものは自慢、あるものは

疑い、ある者は弱り、ある者は死にたいと望み、ある者は不安になり、

現在の土地でつぶやき、ある者は口説き、ある者は買い占め、ある者は

判事職を追い求める人もいれば、王国を追い求める人もいます。そしてそれは彼らではないでしょうか

年齢はかなり過ぎて終わりましたか？もう一度、トラヤヌス帝の時代を考えてみましょう。そこに

同様に、あなたはまったく同じものを見ています、そしてその時代も今です

終わって終わった。同様に、他の期間についても考えてみましょう。

そして全国民の、そして彼らがすべての人々とやり遂げた後、どれだけの人がいたか見てください。

何らかの世俗的なことを意図し、訴追する可能性があり、主にそれを実行した可能性があります

落下直後に、自然の中に溶け込んでしまいました。でも特に

あなたは、あなた自身が生涯知っていた彼らのことを思い出さなければなりません

無駄なことに気を取られ、その間にやるべきことを怠ってしまう

そして、密接かつ分離不可能に（それに完全に満足している限り）固着すること

彼ら自身の適切な憲法がそれを要求したのです。そしてここにあなたは

あらゆるビジネスにおいてあなたの行動は次のとおりでなければならないことを覚えておかなければなりません

その価値とそれにふさわしい割合、そうすればあなたは簡単に疲れることはないでしょう

些細な問題にこれ以上長くくよくよしないと、イライラしてイライラする

フィッティング。

XXVIII.かつては一般的でありきたりだった言葉が、今では

あいまいで時代遅れ。そして、かつて一般的に知られていた男性の名前は、

有名だった名前も、今ではある意味あいまいで時代遅れの名前になっています。カミルス

カエソ、ヴォレシウス、レオナトゥス。その後間もなく、スキピオ、カトー、そしてアウグストゥス、

次にアドリアヌス、次にアントニヌス・ピウス：これらすべては短期間で出てくるだろう

時代遅れの、いわば別世界のもののように素晴らしいものになります。そして

かつては時代の驚異として輝いていた彼らについて、私はこう言います。

残りは、期限切れになるとすぐに、すべての名声が失われます

そして記憶。それでは、常に記憶に残るものとは何でしょうか？すべては

虚栄心。私たちが注意と勤勉を与えなければならないものは何でしょうか？さえ

ただこれに基づいて：私たちの心と意志が正しくあること。私たちの行動が

慈善活動;私たちのスピーチが決して欺瞞的ではないこと、または私たちの理解が偽りではないこと

エラーが発生しないこと。私たちの傾向が常に受け入れられるように設定されていること

私たちに起こることは何でも、必要に応じて、いつものように、普通のように、

このような始まりから、そしてそのような泉から流れ出て、そこからあなたは両方とも

あなた自身とすべてのものはそうです。したがって、喜んで、そして完全に降伏してください

その運命の連鎖に身を委ね、運命に身を委ね、

彼らの好みで処分されることになる。

XXIX。今存在しているものはすべて、日々存在しています。

記憶のすべての対象、そして心と記憶そのもの、

存在するすべてのものは変化によってその存在を持っていることを絶えず考え、

変更。したがって、頻繁にこのことを瞑想してください。

宇宙の性質は、それらを変えること以上に喜びません。

そして、他の人を彼らに好かせることにおいて。私たちが言えるように、

存在するものはすべて、いわば、将来存在するものの種子にすぎません。のために

もしあなたが、それは地球か子宮のどちらかの種だけだと思うなら、

受け取りなさい、あなたはとても単純です。

XXX。あなたは今、死ぬ準備ができていますが、まだ死に至っていないのですか？

その完璧な単純さ：あなたはまだ多くの問題にさらされており、

摂動;まだ外部からの恐れや疑いから完全に解放されていません。

事故。また、あなたほどすべての人間に対して柔和な態度をとっているわけでもありません。

すべきです。あるいは、勉強だけ、知恵だけを持っている人のように、影響を受けているのです。

彼のすべての行動において正しくありなさい。

XXXI.彼らの理性的な部分がどのような状態であるかを見てください。そして

世界が賢明な人々、彼らがどのようなものを飛ばし、どんなものであるかを見てください

怖い;そして彼らは何を追い求めているのか。

XXXII.他人の心の中であなたの悪は存続できない、

また、あなたの自然な体質が適切な気性や不快感を持っていることもありません。

体、それはいわばあなたの魂のコートまたは小屋にすぎません。その中で

そのとき、しかしあなたのその部分では、うぬぼれと不安が

どんな悲惨な状況でも存続できるだろうか？したがって、その部分はそのようなことを認めないでください

うぬぼれ、そうすればすべてうまくいきます。あなたの体がとても近くにあるのに、

切られたり、焼かれたり、腐敗したり腐敗したりしても、

これらを判断するのが属する部分は、まだ休んでいてください。それ

それは、それが何であれ、同じことが同じように起こる可能性があるということを彼女に判断させてください

悪人は、善人にとっては善でも悪でもありません。それについては

それは自然に従って生きる人にも、自然に従って生きる人にも等しく起こる。

そうしません、自然に従っているわけでも、自然に反しているわけでもありません。そしてによって

結果的には良くも悪くもありません。

XXXIII.世界は一つの生き物にすぎないと考えて考えてください

物質、魂は一つしかない、そして世界のすべてのものはどのように存在するのか

一つの敏感な力に終結する。そして、次のような１つの一般的な動作によって実行されます。

それは、その一人の魂についての熟考でした。そして、すべてのことがどのようにして、

お互いの存在の大義について、そしてどのような方法で同意するか

すべてのことは接続と連結によって起こります。

XXXIV.あなたは何者ですか、そのより良い神聖な部分は除いて、しかし、

エピクテトスはよく言った、哀れな魂は死骸を運ぶよう命じられ、

ダウン？

XXXV.変化に苦しむことは決して悪いことではありません。メリットがないので、次のように変更しても

存在に到達する。世界の時代と時代は、まるで洪水のようで、

急流、その中で起こる物事からなる。

世界。なぜなら、何かが現れて消え去るとすぐに、別のものが現れるからです。

それは成功しますが、それも現在は見えなくなります。

XXXVI.世界で起こるすべての出来事は、自然の流れの中で、

春にはバラ、夏には果物のように、いつものように普通のこと。の

病気と死も同じ性質です。中傷したり、待ち伏せしたり、

その他、愚か者が通常行うことはすべて、次のいずれかの機会として使用されます。

喜びか悲しみか。それが何であれ、その後に起こることは常に非常に重要です

自然に、そしておなじみのように、以前のものを踏襲します。

なぜなら、あなたは世界の物事を、ゆるやかな独立したものとしてではなく、考慮しなければならないからです。

必要なイベントだけで構成される数。しかし、控えめとして

秩序正しく調和して配置された物事の接続。それから、

世のものの中で、ありのままの連続ではなく、

素晴らしい対応と親近感。

XXXVII.ヘラクレイトスの言葉を決して頭から離れないでください。地球の死は水であり、水の死は空気です。そして空気の死は火です。そしてその逆も同様です。また、その道がどこに通じているのかについて無知だった彼を思い出してください。そして、その理性こそが世界の万物を管理するものであり、人々が絶えず最も内面的に話し合っているものであるのに、普段は彼らが最も反対しているものであり、彼らの間で毎日起こるそれらの出来事が彼らにとって毎日奇妙でなくなるわけではなく、私たちは意見とむき出しの想像力によって彼らの寝ている間に人間のように話したり何かをしたりすべきではないということを思い出してください。私たちは、父親の模範に従う子供のような態度でいてはいけないと言い、行動します。もっともな理由として、彼らの裸の καθοτι παρειληφαμεν を主張する。あるいは、先祖から受け継いできた伝統によって、私たちはそれを受け入れてきました。

XXXVIII.たとえ神々の誰かがあなたに告げるかのように、あなたはそうするだろう

明日か翌日には確実に死ぬだろう、あなたが死ななかった場合を除いて、あなたは死ぬことはないだろう

非常に卑劣で卑劣な、むしろそれを大きな利益として受け止めてください

明日死ぬよりは翌日死ぬ。（悲しいことに、それは何ですか？

違います!) だから、同じ理由で、死ぬのは大したことでないと考えてください。

翌日ではなく、むしろ何年も経ってから。

XXXIX。それをあなたの永遠の瞑想とさせてください、どれほど多くの医師が

かつてはとても険しい表情をしていて、とても芝居がかったように眉をひそめていた。

患者たちは死んでしまい、自分自身も去ってしまいました。その後何人の占星術師が

彼らは大々的に誇らしげに、他の何人かの死を予告していた。

哲学者たちは、どちらかに関する非常に多くの精緻な冊子や書籍を出版しました。

死すべきか不滅か。勇敢な船長や指揮官が何人いたことか。

非常に多くの人の死と虐殺。彼らの後に、どれだけの王や暴君がいただろうか

あまりにも恐怖と傲慢さをもって、人々の命に対して自らの権力を乱用した。

彼ら自身は不滅であったにもかかわらず。何個、言ってみれば全部です

人間も町も都市: ヘリツェ、ポンペイ、ヘルクラネウムなど

無数の人が死んで去っていきます。奴らも轢いてみろよ、お前自身が誰だ

次から次へと、やがて去っていくことがわかった。あんなものやこんなもの

誰々の埋葬の世話をし、その後すぐに埋葬された

彼自身。次々と、そしてすべてが短期間で終わります。ここについては

本当にすべてのことは、世俗的なものすべてを自分のためのものとして見なすことに常に嘘をついています。

彼らの継続は一日だけです：そしてその価値のために、最も卑劣です、

たとえば、人間とは何ですか？他のもの以外のもの

彼が妊娠した日は卑劣な鼻水だった。そして数日以内に

防腐処理された死体か、単なる灰か。したがって、あなたは従わなければなりません

真実と自然、人間の人生とはどのようなものかを徹底的に考えます。

時の瞬間、そして穏やかに満足して去っていく：たとえ熟したオリーブのように

倒れる者は、彼女をむき出しにした大地を讃え、感謝を捧げるべきである。

彼女を生んだ木。

XL。あなたは海の岬のようでなければなりませんが、

波は絶えず打ち続けていますが、それ自体は両方とも立っており、その周りには

うねる波は静まり、静かになった。

XLI。ああ、惨めな私、こんな不幸が起こったのです！いや、幸せだよ、私は、

このことが誰に起こったとしても、私は悲しまずに続けることができます。どちらでもない

今あるものによって傷ついたり、これから起こるものへの恐怖を感じたりするのです。

というのは、これに関して言えば、それはどんな人にも起こったかもしれないが、

そのようなことが彼に降りかかったとき、悲しみなしには継続することはできませんでした。なぜ

では、これは幸福であるよりむしろ不幸であるべきでしょうか？しかし、

しかし、おお男よ、それはできません！不幸という言葉、それは決して偶然ではない

人間の性質にとって、それが人間の性質にとっての偶然であるとは思えませんが、

人間、それは彼の本質の目的と意志に反しないでしょうか？じゃあどうするの

人間の本性の意志であることをあなたは学びましたか？では、それを行いますか

あなたに起こったことが、あなたが正義であることを妨げるのですか？それとも寛大ですか？または

温帯ですか？それとも賢明ですか？それとも用心深い？それとも本当ですか？それとも控えめですか？それとも無料ですか？またはから

現在楽しんで所有しているものすべてのうちの他の何か

それが人間の本質である（そのとき、彼女にふさわしいものすべてを楽しんでいるように）

完全に満足していますか？さて結論です。悲しみのたびに思い出してください

今後は、この教義を利用することになります。

あなたに起こったことは、実際にはそれ自体ではありません。

不幸。しかし、それを寛大に耐えることは確かに大きな幸福です。

XLII.普通の粗いものですが、効果は抜群です

人が心の中で次のことを考えるための、死の恐怖に対する治療法。

そのような例は、貪欲かつ貪欲に（いわば）長い間そうしてきた

人生を楽しむ時間。彼らが死んだ以上に何かを得たのだろうか

時期尚早でしたか？最後には彼ら自身も死んでしまったのではないでしょうか？として

Cadiciant 氏、Fabius 氏、Julianus Lepidus 氏、またはその他の生涯の人物

多くの人を埋葬したが、最後には自分たちも埋葬された。空間全体が、

誰の人生もほんのわずかです。そしてそれがどんなに小さなことであれ、どんな悩みを抱えていても、

どのような性質の人間で、社会の中でどれほど惨めな人間なのか。

体は渡さなければなりません！したがって、それをすべてあなたにしましょう

無関心の問題。というのは、もしあなたが後ろを振り返るとしたら。見よ、なんと

時間の無限の混沌があなたに現れます。そして無限のように

混乱よ、もし前を向くなら。無限であるその中で、何が

たった 3 日しか生きられないものと、それとの間に違いがあるだろうか

3 つの年齢を生きているのはどれですか？

XLIII.あなたのコースがこれまでで最も充実した方法になりますように。最も

寛容とは、自然に従っていることです。つまり、両方のすべてにおいて

言葉と行為は常に最も健全で完璧なものに従います。のために

そのような決意は人をあらゆるトラブル、争い、不和から解放するだろう。

そして誇示。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

5 冊目の本

I. 朝起きたくないときは、次のことを考えてください。

あなた自身と今、私が興奮しているのは男の仕事に取り組むことです

アップ。では、私自身はそのために生まれてきたのに、まだそのことに取り組む気はないのだろうか

そしてこの世に生まれてきたのか？それとも、私はこのために、私を横たわらせるために作られたのですか、

暖かいベッドで自分を大切にしてみてはいかがでしょうか？「ああ、でもこれは嬉しいですね。」そしてそうでした

では、あなたが生まれてきたのは、喜びを楽しむためですか？

あなたがいつも忙しくしていて、

活動中?世界のすべてのものがどのように、どのようにすべてが

木、植物、スズメ、アリ、クモ、ミツバチ、すべてがどのように生きているか

ある種の人々は、（社会に向けて）あらゆることを秩序正しく実行するつもりである。

この秩序ある宇宙の維持）は自然にそうなり、それに属するのです

薄くなるまで？そして、人間が行うべきことをあなたはやらないのですか？しおれ

あなたはそれをするために走らないのですか、あなたの性質がそれを必要としていますか？「しかし、あなたはそうしなければなりません

少し休んでください。はい、そうしなければなりません。自然にはそれもあるし、

食べたり飲んだりすることは、一定の期間だけ許可されました。しかし、あなたはその向こうのゲストです

あなたの任務、そしてそれを超えて、そして行動に関しては、

そこであなたは、あなたが期待できるものに達していないのです。きっとそうする必要がある

したがって、あなたは自分自身を愛していないのです。

あなたの性質と、あなたの性質が提案するものも愛してください

自分自身を彼女の目的として。他の人たちも、自分の取引に喜びを感じています。

仕事に専念し、自分の仕事を無視することさえあるかもしれません。

身体とそのための食べ物。そしてあなたは自分の性質を尊重するのではなく、

普通の整備士が本業です。それとも優れたダンサーの芸術でしょうか？貪欲なものよりも

彼の銀の、そして虚栄心のある男が拍手を送るのですか？これらは何であれ、

愛情を持ち、肉を欲しがったり眠ったりするだけで満足でき、さらに

彼が影響を与えるあらゆるものに、そして共通の事柄に向けて行動するであろうということ

人間社会にとって善良な人、あなたにはもっと卑劣に見える、あるいはそれほど尊敬に値しないように見える

そして意図は？

II.人にとって、すべての混乱を自分から遠ざけるのは、なんと簡単なことなのでしょうか

偶発的な想像、そして現在完全な休息と

静けさ！

III．自分は発言したり、何かをするのに適任であり、価値があると考えてください。

自然に従って、非難したり、非難したり、通報したりしないでください。

それが続いても、決して阻止しないでください。話すことが正しくて正直であれば、あるいは

終わった、自分を過小評価しすぎて落胆しないでください。については

彼らには、彼ら自身の合理的な支配部分と、彼ら自身の適切な部分があります。

傾向：あなたはそれを注目しようとして立って見てはならない、

でもまっすぐ進んでください、あなた自身の特別な場所と共通の場所の両方へ

自然があなたを導きます。そして、これら両方の方法は１つにすぎません。

IV.私は自然に従って行動することによって自分の歩みを続けます。

倒れて止まり、その空気に最後の息を吐き出す、それによって

絶えず息を吸いながら、私は生きていた。そしてその地球に落ちて、

その賜物と果実を父は自分の種を集め、母はその血を、

そして私の看護師が彼女のミルクを飲んでいました。

お肉とドリンクの両方を提供します。そして最後に、私はその歩みを耐えます

そして、非常に多くの方法で、または非常に自由にそれを悪用していることを私は受け入れます

さまざまな目的に合わせて、さまざまな方法でそれを活用してください。

V. あなたの鋭い鋭い言葉遣いであなたのことを賞賛する人は誰もいません、それがあなたのものです

そういう自然障害。それはともかく、他にも良いものはたくさんあります

欲しいものを欲しがっても、自分の欲求や自然を訴えることができないもの

能力。あなたの中に、完全にあなたに依存しているそれらを見させてください。

誠実さ、重力、勤勉さ、楽しみの軽蔑。そうじゃない

好奇心旺盛で、少しのことで満足し、親切で、自由でありなさい。全部避ける

余分なもの、すべて無駄なおしゃべり。寛大であれ。あなたは気づかないのか、

自然であるかのように見せかけているにもかかわらず、どれほど多くのものが存在するでしょうか

気弱で不適格であるにもかかわらず、あなたは演技し、それを示したかもしれません。

それなのに、あなたはまだ自発的に下に垂れ下がり続けているのですか？あるいは枯れる

あなたは、それはあなたの生まれつきの体質の欠陥によるものだと言いますが、

芸術はつぶやき、卑劣で、お世辞を言うように制約されている。今から

非難し、そして今度はあなたの体を喜ばせ、鎮めなさい：うぬぼれていること、であること

とても頭がくらくらして、考えが定まらないのですか？いいえ（証人は

神々よ）これらすべてのものはあなたがずっと前に取り除いたかもしれません：ただ、あなたはこれだけです

誰かの責任を負うことに満足していたに違いない

やや遅くて鈍いので、あなたは自分自身を訓練する必要があります。

彼の生来の欠陥をあまり心に留めておらず、まだ喜んでいない

その中に自分自身がいる。

VI.誰かに対して善意を持ったとき、準備ができている人がいる

彼らにその罪を着せ、報復を要求する。他にもあります

報復を受け入れていないにもかかわらず、報復を要求する人は、

それにもかかわらず、そのような人が彼らの債務者であると自分自身で考えてください、そして

彼らは自分たちが何をしたか、言葉通りに知っています。またまた他の人がいます、誰が

彼らがそのようなことをしたとき、彼らが何をしているのかを知ることはできません

完了しました。しかし、それはブドウを実らせるブドウの木のようなもので、かつては

彼女は自分自身の適切な果実を実らせ、満足し、それ以上を求めません

償いをする。レースの後は馬のように、レースが終わったら狩猟犬として

狩られ、蜂が蜂蜜を作るとき、拍手や拍手を求めないでください。

表彰;したがって、正しく理解している人も、自分のことを理解していません。

彼が良い方向転換をしたときの自分の性質：しかし、一度からはそうし続けます

もう一人は、かつて自分自身で実を結んだ後のブドウの木のように

適切な季節、またの準備が整いました。したがって、あなたは次のいずれかに違いありません

彼らは、何をしているのかというと、ほとんど何も考えずにそれを行っているだけであり、

彼らが何をしているのかわからない方法で。「いや、でも」と答える人もいるだろう

おそらく、「理性的な人間はまさにこのことを理解する必要がある」

彼がやっているとはどういうことだ』なぜなら、それはある者の財産だからだ、と彼らは言う。

彼は生まれつき社交的であり、賢明なことに、彼は社交的に行動します。

そして、社交的に扱われる当事者自身が、こうあるべきであることを望むこと。

それも覚悟してください。私は答えます、あなたの言うことは確かに真実です、

しかし、言われたことの本当の意味は、あなたにはわかりません。そして

したがって、あなたは私が最初に言及した人々の一人です。彼らもそうだから

おそらく理性の出現によって導かれます。でももしあなたがそうしたいなら

言われていることを本当に理解してください、あなたがそうすることを恐れないでください

したがって、いかなる社交的な行動も放棄してください。

VII.アテネ人の祈りの形は確かにこうだった、「雨よ、雨よ、よかった」

木星よ、アテナイ人の所有するすべての土地と野原の上に。

私たちは全く祈るべきではないか、それとも絶対に自由に祈るべきかのどちらかです。そしてそうではありません

誰もが自分自身、特に一人で。

Ⅷ.私たちがよく言うように、医師はこの男に次のような処方をしました。

乗馬;別の場合は水風呂。３分の 1、裸足になること：そうです。

同様に、「宇宙の性質がこの人に定めた」と言うのと同じです。

病気、失明、損失、損害、あるいはそのようなもの。のために

私たちが医者について言うとき、彼は何かを処方したと言うのと同じように、

私たちの意味は、彼がそのためにこれを従属として任命したということです。

健康につながる：だからここでは、誰かに起こることは何であれ、

運命に従属するものとして彼に定められており、したがって、

私たちはそのようなことについて、彼らはそうしていると言います

συμβαιν́ειν、つまり、

起こるか、共倒れするか。四角い石のように、壁の中にある場合、または

ピラミッドが特定の位置にあると、それらは互いに適合し、いわば一致します。

調和して、石工たちは言う、

συμβαιν́ειν;あたかもあなたであるかのように

つまり、一般的には、物事は一緒に落ちますが、

それを成功させるのは多様な人々であっても、同意や調和自体は一つにすぎません。そして

全世界が世界のあらゆる特定の物体から構成されているように、

特定の体と同じ性質を持つ、完全で完全な１つの体。

特定の原因や出来事の運命も同様であり、一般的なものです。

特定の原因と同じ性質です。私が今言うことは、彼らさえも

彼らはただの愚か者であり、何も知らないのです：彼らはよく言うからです

τοῦτο ἔφερεν

ἀυτῷ、つまり、これは彼の運命がもたらしたものです

彼。したがって、これは運命によって適切に、そして特別にもたらされたものです

これについては、特に医師によるものであるため、

処方された。したがって、これらは、私たちが行うのと同じように、 を受け入れることができます。

私たち医師に処方されたもの。彼らにとっても、

多くの厳しいものが含まれていることがわかりますが、私たちは

それでも、健康と回復を願って、それらを受け入れてください。させてください

共通の性質を持つ事柄の実現と達成

あなたの健康をあなたのために守ってくださいと決心しました。それなら受け入れて、喜んでください

たとえ何が起こっても、それ以外の場合は過酷で不快なものですが、

その目的、宇宙の健康と福祉、そして

ジョーブの幸福と繁栄。これが何であれ、すべきではありません

もしそれが宇宙の利益に貢献していなかったとしたら。のために

また、普通の特定の性質が何かをもたらすわけでもありません。

それ自体の適切な範囲内にあるものは何であれ、

行政と政府は同意し、従属します。この二人にとっては

そうすれば、あなたは何をしても満足するはずです

あなたに起こります。まず、それはあなたのためにきちんともたらされたからです

そしてあなたにそれが処方されました。そしてそれは最初から

最初の原因の一連のつながりによって、これまでに

あなたを参照してください。そして第二に、良い成功と完璧だから

福祉、そしてまさに神の継続そのもの、それが

全体の管理者は、ある意味それに依存しています。全体としては

(なぜなら全体、したがって完全で完全であるから) 傷つき、切断され、

もしあなたが何かを少しでも切り取ってしまったら、それによって一貫性が失われてしまいます。

部品としての連続性、つまり原因としての連続性が維持され、保存されます。の

確かなことは、あなたが（あなたの中にあるのと同じくらい）断ち切っているということです。

そして、あなたがそうするのと同じくらい頻繁に、何らかの形で暴力的にいくらかを奪います

何が起こっても不満。

IX.もし不満を抱いたり、落胆したり、希望を失ったりしないでください。

すべてを時間通りに正確に行うのは、あまりうまくいかないことがよくあります

物事は正しい教義に従っているが、一度捨てられると戻ってくる

そして、それらの多くのそしてより頻繁な出来事については、

世俗的な気晴らし、あるいは人間の弱さのいずれか、あなたは人間としてそれをできないが、ある程度は従うことができる、不満を持たないでください

彼らと一緒に。しかし、しかし、あなたが塵を返したものだけを愛し、影響を与えてください

に至る：哲学者の人生、そして最も正確な後の適切な職業

やり方。そして、あなたが自分の哲学に立ち返るとき、同じようにそれに戻ってはいけません。

一部の人々のやり方は、いわば遊びと自由の後、彼らに合わせたものです。

校長や教育者。しかし、彼らに痛い目を持っているように、

スポンジと卵：または彼のパップ剤の別のものとして。または彼らの他者として

扇動：だから、それを見せびらかしにしないでください。

理性に従いながらも、安らぎと快適さに従ってください。そしてその哲学を思い出してください

あなたには何も必要としません、ただあなたの性質が要求し、望んでいることだけが必要です

あなた自身、自然に従わないものを望んでいますか？どれのための

あなたはこう言っています。自然に従うもの、あるいは自然に反するものは、

それ自体がもっと親切で楽しいですか？それは特にその点に敬意を払うためではないでしょうか。

快楽自体が非常に多くの人を傷つけ、打ちのめすのが最も一般的だが、

一般的に最も親切で自然だと評価されているからですか？でもよく考えてください

むしろ寛大さなのか、真の自由なのか、真の単純さなのか、

平静さと神聖さ。これらは最も親切で自然ではないでしょうか？そして

慎重さそのもの、あなたが本当にそうするなら、それ以上に親切で愛想の良いものはありません

あなたのすべての適切な対象を通して、それが何であるかを自分自身で考えてください。

合理的知的教員は現在、転倒や転落もなく継続している。

つまずく？世の中の物事の本質はある意味で

多くの哲学者や、卑劣な哲学者にとっては、あまりにも無名な存在と関わっているため、

彼らはまったく理解できないようでした、そしてストア派自身も、

彼らはそれらを完全に理解できないわけではないと判断しているが、それでも希少であり、理解できないわけではない

それほど困難なく、理解できるので、私たちのすべての同意は

誤りやすい、彼の結論に間違いがない人は誰ですか？から

物事の性質は、今やその主題と事柄に移っていきます。なんと一時的なものでしょうか、

何者かの権力と所有物にあるかもしれない私は、彼らがどれほど卑劣であるか

忌まわしい緩んだ肝臓、一般的なラッパの、ある悪名高い肝臓

抑圧者と恐喝者。そこから彼らの性質に移ってください

あなたは普段会話をしないのに、私たちはどんなに耐えられないのでしょう。

最も愛情深くて優しい！私たちにとってそれがどれほど難しいかは言えませんが、

物事のこのような曖昧さと不純さの中で、自分自身にさえ耐えてください。

物質と時間の両方が絶え間なく流動する中で。両方とも

動きそのもの、そして物が動きました。私たちが固定できるものは何ですか

に;敬意を表し、特に尊敬すること。または真剣に、そして

熱心に追求すること。私には想像することさえできません。

物事は反対です。

X. あなたは自分の自然な期待に応えて自分を慰めなければなりません

解散しますが、その間は遅れを嘆かないでください。でも休んでください

その２つで満足です。まず、あなたに何も起こらないように、

それは宇宙の性質に従わないものです。第二に、それは

あなたの力で、あなた自身の適切な神に対して何もしないでください、そして内側に

精神。あなたに違反を強制するのは誰の権限にもないからです

彼に対して。

11.今この瞬間、私が自分の魂を何の役に立つというのでしょうか？したがって、

時々、そしてあらゆる機会に、あなたはこの質問をしなければなりません

あなた自身。彼らが理性と呼んでいる私の一部は今何ですか？

愛人パート、雇用について？今、私は誰の魂を正しく所有しているのでしょうか？ある

子供の？それとも若者のもの？女性の？それとも暴君の？野蛮な人もいるし、野生の人もいる

獣の魂？

XII.それらのこと自体は何なのか、大部分は

善良だと思われている方は、ここからでも集まってください。もし人が聞くとしたら

良いと言われているもの、本当に良いもの、例えば

慎重さ、節制、正義、不屈の精神、多くのことを聞いた後、

考えられたが、彼はこれ以上聞くことに耐えられない、なぜなら善という言葉は

彼らについて適切に語られました。しかし、下品な人々によって尊敬されている人々に関しては、

良い、彼らが良いと言うのを聞くなら、彼はもっと耳を傾けます。

彼は、そのコメディアンが話していることは、しかし、

親しみやすく、一般的に話されているため、下品な人でも理解できます。

違い。というのは、これは気分を害するものではないし、その必要もないのに、なぜそうではないのか。

美徳が良いスタイルで表現されている場合は許されますが、その中で語られているものは

富、喜び、名誉の称賛を、私たちは単なる賞賛として受け止めます。

陽気で楽しく話されましたか？したがって、先に進み、さらに調べてください。

言及されている事柄もまたそうではないのではないか

ステージは陽気で、群衆の盛大な拍手で嘲笑された

この冗談では、彼らを所有していた人は世界中で持っていなかったということです

彼ら自身の、（彼らの豊かさと豊かさは）場所と同じくらい

彼らの排泄物を避ける場所。私が言うには、それらも含めるべきではない

まさにその行為こそが、大いに尊敬され、尊重されるべきものである。

本当に良いです。

XIII.私を構成するものはすべて、形か物質のどちらかです。腐敗は許されない

これらのどちらかを無に還元してください。なぜなら、私も無になったわけではないからです。

生存可能な生き物。私のあらゆる部分は突然変異によって

全世界の特定の部分に配置され、やがてそれが

別の部分。そして無限に続く。どのような突然変異によって、私は

彼らも私になった、そして私を生み出した彼ら、そして以前の彼らも同様だ

それらは、そして無限に上へと向かっていくのです。そのため、私たちは許可されるかもしれません

世界の時代や政府にもかかわらず、ある一定のことを話します。

期間が限られていて、制限されている。

XIV.理性と合理的な力は、それ自体で満足する能力である

自分自身と自分自身の適切な操作。そして彼らの最初のことについては、

彼らは自分自身から得た傾向と動き。しかし、彼らの

進歩は最後まで正しいものであり、それが彼らの邪魔になるものであるため、

それらは存在し、その直前に横たわっています。つまり、それは実現可能であり、

最初に彼らが提案したものであろうと、可能性はありますが、

自分自身、あるいはいいえ。そのような行為もそう呼ばれるのはなぜですか

κατορθωσεις、へ

それらが達成される方法の直接性を親密に理解します。何もない

それは人間のものであると考えられなければならないが、人間のように人間のものではない

男性です。これら、つまり目的の出来事は、人間に必要なものではありません。

人間の本質はそのようなことを公言しません。決勝も終わり、

行為の成就は人間の本性にとって何の意味もありません。終わり

したがって、人間の、あるいはその目的を達成するための最高のボーナス

達成される、目的の行動の完了に含まれることはできません。

意図した。もう一度言いますが、これらの外面的な世俗的な事柄に関しては、次のようなことがあったでしょうか。

それらのどれもが正しく人間に属していたとしたら、それは人間のものではないでしょうか

彼らを非難し、彼らと対立するべきだ。どちらもそうではないでしょう

それらがなくても生きていける人は賞賛に値する。あるいは彼は良い人です（もしこれらがそうだったとしたら）

確かに良いことです）自分の意志でそれらのいずれかを自分から奪う人はいます。

しかし、私たちは逆に、人間が自分から身を引けば守るほど、

外部の豪華さと偉大さが含まれるこれら、またはその他の同様のもの

これら;あるいは、これらの喪失をよりよく耐えられるほど、彼はより良くなります。

会計されます。

15.あなたの思考や通常の思考はそのようなものであり、あなたの意志はそのようなものです

間に合うようにしてください。なぜなら、魂はいわばそのチンキ剤を受け取るからである。

空想、想像力。だから染めてしっかり浸す

これらの思索の熱心さによって。たとえば。どこにいても、あなたは

生きていけますように、元気で幸せに生きるのはあなたの力です。しかし、あなたは

宮廷に住めば、そこでもあなたも元気で幸せに暮らせますように。

繰り返しますが、すべてがそのために作られているので、彼もそのように作られています、そして

自然とそれに傾かざるを得ません。何でも自然にやってしまうこと

傾けば、そこに彼の終焉がある。そこではすべての終わりが起こる

そこに彼の善と利益も含まれます。したがって社会

それは合理的な生き物の固有の善です。そのために私たちは作られています

社会では、それはずっと前から証明されてきました。あるいは、誰でも何かを作ることができますか

この問題、つまり、自然に劣るものは何であれ、より劣るものであるということは、

通常、どちらが優れているのでしょうか？そしてそれらのことは

それが一番良いのですが、お互いのために作られていますか？そして魂を持ったものには、

何も持たないものよりも優れていますか？そしてそれらを持っているものの中で最高のものは

合理的な魂を持っている人はいますか？

16.不可能なことを望むのは狂った人間の一部だ。しかし、それは

あり得ないことですが、その邪悪な男はそのようなことをするべきではありません。

また、通常の過程では、人間には何も起こりません。

彼にとって自然な自然は起こらない。また同じ事が起きる

他の人にも。そして本当に、もしそのようなことを知らない人であれば、

彼に何かが起こった、または賞賛されるべき野心的な彼

彼の寛大さは、忍耐強く、そして悲しまない：それは悲しいことではないでしょうか？

それは、無知か、喜ばせたい、そうしたいという無駄な願望のどちらかです。

賞賛されているが、真の慎重さよりも強力で効果的であるべきでしょうか？として

なぜなら、物自体は魂に触れないし、持つこともできないからです。

それにはいかなるアクセスもできません。また、彼ら自身が何らかの方法で影響を与えることもできません。

それを移動するか、移動します。なぜなら、彼女自身だけが自分自身に影響を与え、動かすことができるからです。

教義や意見に従って、彼女はそれを保証します

彼女自身。アクセサリーとして共存できるものも同様です

彼女と一緒に。

XVII.よく考えてみると、人間は私たちに最も近い存在です。私たちは縛られているので

彼らに良いことをし、彼らに耐えることです。しかし、彼は私たちの誰かに反対するかもしれないので、

真の適切な行為、したがって人間は私にとっては無関心なものであるが、たとえ

太陽か、風か、あるいは野獣か。これらのうちのいくつかによっては、次のことが考えられます。

私の何らかの操作が妨げられる可能性があります。しかし、私の考えでは、

解決自体は、それを理由に許されたり妨げられたりすることはありません

通常の定数と例外（またはそれに伴う予約）

オブジェクトの変換が容易です。そうではないかも知れないものから、そうではないものへ

場合によっては、その傾向を告発する際に、

それは観察します。なぜなら、これらによって心は向きを変え、あらゆるものを変換するからです。

障害が何であれ、それが彼女の目的であり目的です。つまり、以前は

障害は今、彼女の仕事の主な目的です。そしてそれは

以前は彼女の邪魔になっていましたが、今は彼女にとって最も準備ができている方法です。

XVIII.世界で最も首長で最も権力のある者に敬意を表し、

それは万物を利用し、万物を支配するものである。それでまた

あなた自身の中で。最も首長で最も権力のあるものに敬意を表します。そしてそれは

私たちが今話しているものと同じ種類の自然です。それはまさに

同じことがあなたの中にあることで、他のすべてのものを自分自身の用途に変えることができます。

あなたの人生も誰が支配するのか。

XIX.都市そのものに害を及ぼさないもの。国民を傷つけることはできない。

このルールを忘れずに適用し、あらゆるうぬぼれに利用しなければなりません

そして間違いへの不安。これで街全体が被害を受けなければ、

私は確かにそうです。そして、もし全体がそうでないなら、なぜそれを私だけのものにしなければならないのですか

苦情？むしろ、彼が監督されている場所が何なのかを考えてください。

間違ったことをしたと考えられている。繰り返しますが、すべてがどれほど迅速であるかをよく瞑想してください。

存在するもの、そして世界で行われるすべてのことは、

運び去られるときも、見えないところに運ばれるときも、両方の物質に対して

私たちはそれ自体を洪水のように見ていますが、それらは絶えず変化しています。そしてその中のすべてのアクション

永続的な変化。そしてその原因自体は千の要因に左右される

変更はありますが、ほとんど何もありません。

今では定着し、一定になっています。これに続いて、これに続きます。

すでに過ぎ去った時間の無限性と、計り知れない時間の両方を考慮してください。

来るべきものの広大さ、そこではすべてのことが解決されることになる

そして全滅した。では、あなたはとても愚か者ではありません。

誇りに思い上がっているか、心配事に気を取られているか、あるいは自分自身を見つけることができないかのどちらかです

あなたを悩ませるようなことについて、そのようなうめき声をあげるあなたの心は

とても長い間?あなたがいる宇宙全体を考えてみてください。

ほんの一部であり、世界の全時代を合わせても、ほんの短い期間ですが、

そして、ほんの一瞬の部分があなたとすべての運命とに割り当てられます。

運命は一緒だ、そのうちどれだけがあなたの役にたどり着くのか、そして

シェア！繰り返しますが、別の者が私に対して不法侵入します。彼にそれに目を向けさせてください。彼は

自分自身の性質と自分の行動の主人です。私としては

その間、私は一般的な性質と同じくらい多くのものを所有しています

そして、私自身の性質が私にそうさせようとするものを、私は所有します。

××。あなたの魂の主要な命令部分が決して支配されないようにしてください

肉体を通じたあらゆる変化、痛みも快楽も、どちらも苦しむことはない

それをこれらと混合することもできますが、両方がそれ自体を囲むようにしてください。

その愛情を自分の適切な部分やメンバーに限定します。しかし、もし

彼らはいつも反省し、心と理解に立ち返ります（

団結してコンパクトな体が必要です;) それならあなたは行ってはなりません

感覚や感情に抵抗するのは自然なことです。ただし、そうしないでください

この自然な感覚と感覚を理解することは、

肉体は心地よいか苦痛か、私たちにとって適切なものではない、という意見を付け加えてください

良くても悪くても、すべて順調です。

XXI.神々とともに生きること。彼は常に神々とともに生きています。

彼らに満足と幸福の魂の光景を与える

彼女に与えられたもの、または割り当てられたものはすべて使います。そして演奏する

そのスピリットが喜ぶものは何でも、（自分の一部である）ジョーブ

神はすべての人をその監督および総督として任命されました。

XXII.息をしている人に対しても、その人に対しても怒ってはいけません。

アームホール、不快です。彼に何ができるでしょうか？それが彼の自然な呼吸であり、

彼の腕の穴はこんな感じです。そしてそのような、そのような効果、そしてそのようなことから

匂いは必然的に進行する必要があります。「ああ、でも男は（あなたがそう言っています）

彼の中には理解があり、彼自身もそれを知っているかもしれませんが、近くに立っていると、

怒らせることしか選べない』そしてあなたも（あなたに神のご加護がありますように！）

理解。あなたの合理的な能力に、彼の合理的な考えに取り組んでもらいましょう

教員。彼に自分の落ち度を示し、戒めなさい。もし彼があなたの言うことを聞くなら、あなたは

彼は治ったので、もう怒る機会はありません。

XXIII.「そこには、咆哮も娼婦もいないであろう。」なぜそうなるのでしょうか？として

君は生きる目的がある、君はそのような場所に身を置いているとき

ここは、暴言を吐く者も売春婦もいない場所です。ここに来てください。そしてもし

彼らはあなたを苦しめるつもりはない、そうすればあなたはあなたの命を捨てるのではなく、あなたの人生を去ってくださいますように

しかし、自分が不当に扱われているとは思っていない者として。のみ

「ここに煙がある」と言う人もいるでしょう。私はそれから抜け出します。そしてなんと素晴らしいことでしょう

問題はこれです！さて、何かそのようなことが私を強制的に追い出すまで、私は続けるつもりです

無料;私が望むことをするのを誰にも妨げられない、そして私の意志はそうするだろう

常に理性的で社交的な生き物の本来の性質により、

規制され、指示されます。

XXIV.宇宙を支配するその合理的な本質は、

コミュニティと社会。したがって、それは両方とも今あるものを作ったのでしょうか？

悪い場合も良い場合も、彼らを同盟させて編んだのです。

いわばハーモニーが最高です。それがどのように従属しているか分からないのか、

そしてコーディネートされていますか？そしてそれがどのようにしてあらゆるものに分配されたのか

その価値は？および上記の優位性と優越性を有するもの

すべてが一つにまとまって、相互の同意と合意になったのだろうか。

XXV.あなたはこれまでどのようにして神々に向かって歩んできましたか？に向かって

あなたの両親は？あなたの兄弟たちに向かって？奥さんに向かって？あなたの子供たちに向かって？

あなたの主人に向かって？あなたの養父は？あなたの友達は？あなたの家内？あなたの

召使い？あなたもそうなのですか、あなたはこれまで言葉でも何もしませんでした

彼らのうちの誰かが不当な行為をしましたか？あなたがどれほど多くのことを経験したかを思い出してください

すでに過ぎ去った、そしてあなたはどれだけ耐えることができたでしょうか。それで

今、あなたの人生の伝説は満ち、あなたの責任は達成されました。繰り返しになりますが、

本当に良いものをどれだけあなたが見分けてきたでしょうか？何個

喜びよ、あなたはどれほどの苦痛を軽蔑しながら乗り越えてきただろうか？何個

永遠に輝かしいものをあなたは軽蔑したのですか？どれだけの変態に対して

理不尽な男たちよ、あなたは親切に、そして慎重に行動してきたのですか？

XXVI。なぜ無分別な無学な魂がこの世のものを悩ませなければならないのか

学識もあり、賢明でもありますか？そして、それはどれですか？彼女はそれを

始まりと終わりを理解し、真の知識を持っている

存在するすべてのものを貫くその合理的な本質、そして

あらゆる時代を通じて常に同じであり、いわば処分と分配

この宇宙は一定期間ごとに消滅します。

XXVII.ほんの少しのうちに、あなたは灰になるか、

セレタム。そしておそらく名前もあるでしょう。おそらく、名前というほどではありません。そして

それは空虚な音、そして跳ね返るエコー以外の何でしょうか？それらのもの

この世の人々は私たちにとって最も愛しい存在であり、何よりも彼らはこの世にいます。

彼ら自身はしかし虚栄的で、腐敗し、卑劣なものである。最も重く深刻な、

正当に尊重されている場合でも、子犬のようにお互いを噛み合う：または不快な

子どもたちは、今は笑い、そして泣いています。信仰と謙虚さについては、

正義と真実は、詩人の一人がそう言っているように、ずっと前から持っています。

この広大な地球を捨てて、天に引退したのです。とは何ですか

賢明な物事がそれほど変わりやすく、

不安ですか？そして感覚はとても曖昧で、間違いやすいのでしょうか？そして私たちの魂

吐血以外の何ものでもありませんか？そして、そのような人々の間で信用されることは、しかし、

虚栄心？あなたは何のためにここにいるのですか？絶滅、あるいは

翻訳。どちらも慈悲深く満足した心を持っています。しかし、

それでもその時が来るなら、あなたは何を満足するでしょうか？礼拝以外に何があるか

そして神々を讃美します。そして人々に善いことをすること。彼らに耐えること、そして

彼らが間違ったことをするのを我慢してください。そして、どちらかに属するすべての外部のものについては、

このみじめな肉体、あるいは人生に対して、それらはどちらでもないということを忘れないように。

あなたのものでも、あなたの力でもありません。

XXVIII.選択したければ、いつでもスピードを出してもよい。

正しい方法;あなたの意見と行動の両方の過程で、あなたはそうするだろう

真の方法を観察してください。これら 2 つのことは、神の魂にとって共通のものであり、

人間もそうだし、あらゆる理性的な生き物も、まず自分自身の中で

彼らの適切な仕事は何によっても妨げられることはありません。そして第二に、彼らの

幸福は、その性質と実践にあります。

正義。そして、これらにおいて彼らの欲望は終わるのです。

XXIX。これが私の邪悪な行為でもなければ、いずれにしても行為によるものではないのであれば、

私のいかなる邪悪な行為からも、そしてそれによって大衆が傷つけられることがないように。何

それは私に関係ありますか？そして、どこで一般大衆が傷つく可能性があるのでしょうか？あなたはそうしてはなりません

まったくうぬぼれと世間一般の意見に踊らされている。助けが必要なら、あなたは助けなければならない

あなたの最善の能力を尽くして、それを彼らに与えてください、そして場合に応じて

ダメージを受けますが、これらの中間または世俗的なものを必要とします

物事。しかし、あなたは、彼らがそれによって本当に傷ついているとは考えていません。

それは正しくないからです。しかし、コメディの中の年老いた養父のように、

今、彼の休暇を取るには、大変な儀式が必要です。

里子のひし形、またはガラガラコマ、それにもかかわらず、それがそうだということを覚えています

しかしひし形です。だから、ここであなたも同じようにしてください。本当にこれは一体何なのでしょうか

法廷で嘆願し、公の場で大騒ぎするのか？おいおい、忘れたのか

それらは何ですか！はい、でもそれらは他の人がとても気にかけているものです、

と高く評価しています。それであなたも愚か者になるのですか？かつて私もそうでした。させてください

それで十分です。

XXX。死が私を驚かせてください、それがいつ起こるか、そしてそれがどこに、私はいるかもしれません

εὔμοιρος、または幸せな人、

それにもかかわらず。

なぜなら彼は幸福な人であり、生涯を通じて自分自身に幸福をもたらすからである。

ロットと部分。幸福な人々とその一部は、良い傾向を持っています。

魂、良い願望、良い行動。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

6 冊目の本

I. 宇宙を構成する物質そのものは、それ自体で構成されている

非常に扱いやすく、柔軟です。それを支配する合理的な本質が、

それ自体には悪を行う理由はありません。それ自体には何の悪もありません。どちらもできません

それは悪いことを何でも行います。また、それによって何も傷つけられることはありません。そしてすべて

物事はその意志と規定に従って行われ、決定されます。

II.半分凍っていても、十分に温かくても、それはすべてあなたにあります。かどうか

まどろんでいるだけ、または完全に眠った後。非難されても褒められても

あなたは自分の義務を果たします。あるいは、死ぬか他のことをするか。そのためにも

「死ぬこと」はとりわけ義務と行為の一つとみなされなければならない

私たちの人生の。

III．見てください、適切な品質も真の価値もわかりません

あなたがそれを完全に理解する前に、何かがあなたの前を通り過ぎてしまうのです。

IV.すべての物質は間もなく変化を迎えます。

呼気によって解決される（そうであれば、すべてが解決されるだろう）

1 つの物質に再結合される）、または他の人が主張するように、それらは

散り散りになった。万物を構成するその合理的本質については、

それ自体が最もよく理解しているように、それ自身の性質と、

そしてそれは何をするのか、それは何と関係があり、それに応じて何をするのか

すべてのこと。ですから、何も考えない私たちが、多くのことに疑問を抱いても不思議ではありません。

私たちには理解できない理由。

V. 最善の復讐は、彼らのようにならないことだ。

VI.これがあなたの唯一の喜びであり、あなたの唯一の慰めであるようにしましょう、ある社交的な人から

親切な行為は休むことなく他の人に伝わり、神は常に内にいます

あなたの心。

VII.合理的な指揮の部分、それだけで興奮し、方向転換することができる

それ自体。したがって、それ自体も、起こるすべてのことも、

それ自体がそうするように、それ自体が現れます。

Ⅷ.宇宙の性質によれば、すべてのものは特別なものである

他の性質に従わずに、コンパスと

含む;あるいは内部に分散して封じ込められている。場合によっては、なしでも。

この宇宙は単なる混乱した塊であるか、あるいは複雑な文脈であるかのどちらかです。

それらはやがて散らばったり、再び分散したりするでしょう。あるいは、それは

秩序から成り、摂理によって管理される結合。最初の場合、

なぜ私はこの偶然の混乱をこれ以上続けたいと思う必要があるのでしょうか？

混合？あるいは、なぜ他のことに気を配る必要があるのですか？

同様に、私は再び地球になれるでしょうか？そしてなぜこれ以上自分を悩ませなければならないのですか

私が神々を喜ばせようとしている間？私が何をしようと、分散することが私の目的です、

そして、私が望むか否かにかかわらず、私に襲いかかるでしょう。しかし、後者であれば、私はそうです

私は無駄に宗教的ではありません。それなら私は静かに辛抱して、自分のことを考えてみましょう

すべての統治者である神を信頼してください。

Ⅸ.現在の困難な出来事によって、あなたが制約を受けるときはいつも、

何か悩み、イライラしているなら、できるだけ早く自分に立ち返ってください。

そして必要以上に音程を外さないでください。あなたもそうあるべきだから

別の機会に自分の役割を維持し、

調和、もしあなたが継続的にこれに自分自身を使用するなら。一度出たら、現在

それに頼って、またやり直すこと。

X. もしあなたがかつて継母と継母の両方を持っていたとしたら、

生来の母親が生きているなら、あなたも彼女を尊敬し、尊敬するでしょう。

それにもかかわらず、あなた自身の生の母親があなたの避難所であり、頼るべきものであるでしょう

継続的に。だから法廷もあなたの哲学もあなたのものにしましょう。持っています

頻繁にそれに頼って、彼女の中で自分を慰めなさい。

それらの他のことはあなたにとって許容できるようにされており、あなたはそれらのことでも許容されます

他人にとって耐えられないこと。

11.人間にとって、自分自身を表現することはなんと素晴らしいことだろう

肉や口に入れるあらゆるものは権利の下にある

不安と想像力！例: これは、の死骸です。

魚。これは鳥のもの。そして豚のこれ。そしてもう一度、より一般的に。これ

ファレルナム、この優れた高く評価されたワインは、ワインの裸の果汁にすぎません。

普通のブドウ。この紫色のローブですが、羊の毛で染めたものです。

貝の血。したがって、性交の場合、それは単なる消耗にすぎません。

普通の基部の内臓と、少し卑劣な鼻水の排泄。

ある種のけいれん：ヒポクラテスの意見によると。どうやって

このような生き生きとした空想や物事の表現は非常に役に立ちます。

このようにしてオブジェクトを貫通し、通過して、そのオブジェクトを真実にします。

自然は既知で明白です！これを一生かけて使い続けなければならない

すべての場合: そして特に、問題が現在把握されている場合

大きな価値と尊敬、あなたの芸術と配慮はそれらを明らかにし、

彼らの卑劣さを見てください、そして彼らからすべての深刻な人々を取り去ってください

彼らが非常に重大なショーを行った状況と表現。のために

外見の華やかさと外観は素晴らしいジャグラーです。そして特に芸術

あなたがそれに惑わされる最も危険にさらされているのは、（人間の考えでは）あなたがそのときです。

ほとんどは瞬間的な事柄に従事しているようです。

XII.クラテスがゼノクラテス自身に関してどのように発言しているかを見てください。

XIII.一般的な人々が賞賛するものは、最も

それらのうち、非常に一般的なものは次のように理解できます。

単なる自然のもの、あるいは自然に影響を受け、自然に修飾されたもの、つまり石として、

木材、イチジク、ブドウの木、オリーブ。彼らにもっと賞賛される人

穏健で抑制されたものは、アニメーション化されたものの下で理解されます：群れとして

そして群れ。もっと優しくて好奇心旺盛な人たちの憧れは、

通常、合理的な生き物のみに限定されます。一般的にはそうではありません

合理的ですが、彼らは芸術、または何らかの工芸や繊細な能力を持っているため、

発明：あるいは、おそらく合理的な生き物にはほとんど影響しません。彼らのように

多くの奴隷を所有することに喜びを感じます。しかし、道理を尊重する者は、

魂は一般に、合理的で自然に社交的であるため、ほとんど何もしません

他のことは何でも考慮してください。そして何よりも、自分自身のものを維持するために注意を払っています。

理性と社交性の両方を継続的に習慣化し、訓練することで、

それによってあなたは彼に協力します、そしてその性質上、彼もまた同じことをします

参加する。神。

XIV.急いでそうしなければならないものもあれば、もうそうではなくなるものもあります。そしてさらに

今あるものは何であれ、その一部はすでに滅びています。永久

永遠の時間の流れとして、流動と変化が世界を更新する

世界（それ自体が無限である）の年齢を常に新鮮に見せるのです

そして新しい。あらゆることがこれほど流動的で推移する中で、これらのことはどうなるのでしょうか

誰もが考えるはずのないほど急いでいることです。

人間が締めたり固定したりできるものではないでしょうか？まるで男が自分の考えを解決するかのように

彼のそばに住んでいる普通の雀への愛情、すぐには見られない、

見えないところよりも。なぜなら、私たちは自分の人生について、それ以外のことを考えてはいけないからです。

単なる血液の吐き出し、または通常の空気の呼吸。何のために

私たちの共通の懸念は、空気を吸ってそれを吐き出すことです

もう一度、私たちが毎日していることです。息をするのはそれだけで、それ以上はありません

あなたの呼吸機能のすべてをどこからかの共通の空気に送り出しますが、

最近（昨日も今日もそうですが）、あなたが最初に息をしました

それは人生の中に、そして人生とともにあります。

15.栄養呼吸ではありませんが、（植物が）確実にそうなっているわけではありません。

この人生においては、私たちにとってとても大切なものであるはずです。敏感な呼吸もありません。

飼いならされた動物と野生の動物の適切な生活。これも私たちの想像力ではありません

教員。また、私たちがそのようなものに導かれ、上下に連れて行かれることもありません。

私たちの官能的な欲求の強さ。あるいは、集まって暮らすことができるということ

一緒に。あるいは、私たちが餌を与えることができるということ：それは事実上、それよりも優れているわけではないからです

私たちは食べ物の排泄物を排出することができます。ではそれはどうあるべきなのか

私たちにとって大切なですか？カタカタ音が聞こえますか？そうでなければ、どちらでもない

人々の舌によって拍手が送られる。多くの異言の称賛のために、

非常に多くの舌をカタカタと鳴らすのと同じ効果があります。その場合はどちらでもない

拍手、あなたにとって大切なものは何が残っていますか？この私は

考えなさい：あなたのすべての動作と行動において、あなたは動かされ、そして抑制されていると思います

あなた自身の真の自然な体質と構造に従ってのみ。

そして、普通の芸術や職業でさえ、私たちをこの方向に導きます。それはそれです

あらゆる芸術が目指しているのは、それが何であれ、それは芸術によるものである

効果があり、準備されているものは、その準備ができている仕事に適している可能性があります。

これが、ぶどうの木を着飾る者と、彼を引き受ける者の終わりだ

子馬を飼いならすか、犬を訓練するか、どちらかを目指しています。他に何をするのか

子供の教育、そして学んだすべての職業がそうなる傾向がありますか？確かに

そうすれば、それは私たちにとっても大切なものであるはずです。この特定の場合

それはあなたとうまくいきます、他のものを手に入れることを気にしないでください。しかし、

それで、あなたは他のことも尊重せずにはいられないのですか？それならできない

あなたは本当に自由ですか？では、あなたは自己満足を持たないことができますか？

常に情熱の影響を受けてください。それは不可能ですが、あなたはそうしなければならないからです

あなたが知っている彼らを、羨ましがり、嫉妬し、疑う。

そのようなもののあなた。そしてまた、あなたは彼らを秘密裏に弱体化させる者です

あなたにとって大切なものを今所有しているのを見てください。短く言うと、

彼は必然的に自分の中で混乱に満ちていて、しばしば非難するに違いない

神々よ、これらのものを必要としている人は誰でも。でももしそうするなら

あなたの心だけを尊重し、尊重してください、そうすればあなたは受け入れられるようになります

あなた自身、あなたの友人に対しては非常に扱いやすいです。そして順応性があり、

神々と調和する。つまり、どんなことでも褒めて受け入れるということです。

あなたに任命して割り当てるのが良いと考えます。

16.要素の動きは下、上、周囲にあります。しかし

美徳の動きは、それらの動きのどれでもありませんが、いくぶんそれ以上のものです。

素晴らしくて神々しい。（その中でスピードを上げて繁栄するには）誰のやり方でなければなりません

それは簡単には理解できない方法で。

XVII.それらを驚かずに選択できる人がいるだろうか？彼らは良く言わないでしょう

彼らと同時に存在し、彼らとともに生きる彼ら。それでも彼らは

彼ら自身は非常に野心的であり、彼らが持っている人たちに従うであろう

見たこともないし、これからも見ることはないでしょうが、彼らについて良く言うべきではありません。まるで男のように

以前生きていた彼らから褒められなかったことを悲しむべきだろう

彼。

XVIII.人間には決して不可能なことなど考えてはならない。

影響を与えることはできない、あるいはそれほど困難がなければできない。しかし、どんなことでも

一般的に、あなたはどんな人にとっても可能かつ適切であると考えることができます、次のように考えてください

あなたにもその可能性は大いにあります。

XIX.パレストラで誰かがあなたを引き裂こうとしていると仮定してください

爪が折れて、頭が折れてしまった。さて、あなたは負傷しています。それでもあなたはそうします

叫ばないでください。あなたは彼に対して腹を立ててはいません。あなたは彼のことを疑っていない

その後は、あなたにいたずらをするのを監視する人のように。そう、それでも、

あなたは彼から身を守るために最善を尽くしていますが、彼からは救われません。

敵。それは不審な憤りによるものではなく、

穏やかでフレンドリーな偏向。同じ心と気質を持ち続ける

あなたの人生の他の部分も同様です。多くのことがあり、私たちはそうしなければなりません

あたかも私たちが敵対者と関係を持っているかのようにうぬぼれ、そして捕らえます。

パレストラ。なぜなら、私が言ったように、私たちがそれを回避する可能性は非常に高いからです。

私たちは疑うことも憎むこともありませんが、衰退します。

××。もし誰かが私を叱責し、それを私に明らかにしてくれるなら、

私の意見や行動のいずれかが間違いである場合、私は喜んでそうします

撤回する。それは私が追い求めている真実であり、それによって私は確信しているからです。

誰も傷ついたことはありません。そして確かに、彼は傷ついていてそれが続いている

いかなる間違いや無知も。

XXI.私は自分の側として、自分に属することを行います。他のことに関しては、

理不尽なことでも非合理なことでも。あるいは合理的であれば、それでも

彼らは騙され、真の道を知らないので、迷惑をかけたり、気を散らしたりすることはありません

私。理性を持たない生き物たちにとっては、

他の物事や世界の事柄が何であれ、私は自由に、そして寛大に、

人には理性があるので、ないものはそれを利用しましょう。そして

男性についても、自然に同じ理由に参加する者として、私はこう思います。

ケアとは、自分を社交的に扱うことです。しかし、それが何であれ、あなたは

については、神に呼びかけることを忘れないでください。そして時間についてはどのくらいですか

生きてこれらのことをするつもりだ、あなたにはまったく無関心でいてください、

たとえ 3 時間でも十分です。

XXII.マケドニアのアレクサンダーと、かつてラバに服を着せた彼

死んだ両方が一つになりました。どちらにしても、彼らは両方ともそれらに再開されました

世界のすべてのものの根源である本来の合理的な本質

伝播した。あるいは、一方のファッションが原子に分散された後の両方。

XXIII 私たちに関係するかどうか、さまざまな事柄がどれだけあるか考えてみましょう。

肉体、あるいは私たちの魂は、ある瞬間に私たち一人ひとりの中に生まれ、

それであなたは、もっと多くのこと、あるいはむしろすべてのことがあるのではないかと疑問に思うことはないでしょう。

完了し、同時に存在し、その両方の中で共存することができます。

一般、それを私たちは世界と呼んでいます。

XXIV.アントニヌスという言葉がどのように聞こえるか、あなたにこの質問をする人がいるなら、

と書かれているなら、あなたは今それを自分の意図に留めないでしょうか。

すべての文字を順番に発音しますか？そしてもし誰かが反対意見を言い始めるとしたら

あなたは、それについてあなたと口論します。また彼と喧嘩するのか、それとも

むしろ、すべての数を数え終わるまで、あなたが始めたように大人しく続けてください。

手紙？ここで同様に、すべての義務は人間に属するということを覚えておいてください。

人間はいわば特定の文字や数字で構成されています。

騒音や喧騒を起こさずに、秩序を保って次の場所に進まなければなりません

喧嘩する彼と喧嘩するのを我慢して、あなたの提案した終わりを。

あなたと仲違いしてしまいます。

XXV.男性がそれらのものに影響を与えることを禁じるのは残酷なことではありませんか?

彼らは自分自身の性質に最もよく同意し、最もそうする傾向があると考えています。

彼ら自身の正当な利益でしょうか？しかし、あなたは結局、彼らのこのことを否定しました

自由よ、あなたが彼らの罪に対して怒るたびに。きっと

彼らは、自分たちの本来の善に関して、それが何であれ、それらの罪に導かれます。

そして商品。しかし、そうではありません（あなたはおそらく反対するでしょう）。あなた

したがって、彼らにもっとよく教えて、それを彼らに見せてください：しかし、あなたはそうではありません

彼らに怒っている。

XXVI。死は感覚の印象からの停止です。

情欲の圧政、心の誤り、そして奴隷の状態。

体。

XXVII.このような生活の中で、あなたの体が持ちこたえることができれば、それは

あなたの魂が先に気を失い、あきらめて、気をつけてください、

哲学者よ、あなたはやがて単なるカエサルとなり、新しいものを受け取ります。

裁判所からのチンキ剤。あなたが注意を払わないと、それが起こるかもしれないからです。

したがって、あなた自身を本当に単純で、善良で、誠実で、厳粛で、すべてから自由にしてください

誇示、正義、宗教的、親切なものを愛する人、

あなたは心優しく、強くて精力的で、あなたになることは何でも受け入れます。

哲学として、そのようなものを継続するよう努めてください（あなたは完全にそして

常にそれに取り組んでいれば、あなたはそうし、あなたを確保したでしょう。

神を崇拝し、人々の福祉を確保してください、この人生は短いです。

慈善活動と聖なる気質がこの成果の唯一のものである

地上の生活。

XXVIII.アントニヌス・ピウスの弟子になったつもりですべてのことを行いなさい。

彼が行ったことに対する彼の断固とした不変性を思い出してください。

理性、すべてのことにおける彼の平等性、彼の神聖さ。の陽気さ

彼の顔つき、彼の優しさ、そして彼がいかにすべての虚栄心から自由だったか。

目の前にある事柄について、どれだけ注意深く真の正確な知識を得るか、

そして、完全にそしてはっきりとやるまで、彼は決して屈服しなかったのです

ビジネスの全体的な状態を理解する。そしてどれほど忍耐強く、そして何もせずに

彼は、不当に彼を非難するいかなる論争にも耐えるだろう。

彼は何事においても決して性急にならず、中傷や誹謗中傷に耳を貸さなかった。

冤罪だが、いくつかの事件については細心の注意を払って調べ、観察すること。

男性の行動や性質。繰り返しますが、彼は陰口を言う人ではなかったし、

すぐに怖がったり、疑い深くなったり、彼の言語ではあらゆるものから自由になったりする

愛情と好奇心：そして彼はどれだけ簡単に満足するだろうか

住居、寝具、衣類、日常の栄養などのわずかな物、そして

出席。どれだけ陣痛に耐えられるか、どれだけ忍耐強いか。彼の予備を介して可能

朝から晩まで無理なく続けるダイエット。

自然の必需品に慣れた時間の前に退却する。

友情の問題における均一性と恒常性。彼ならどうやって我慢するだろう

大胆かつ自由に彼の意見に反対した人々。そしてさらに

彼にもっと適切にアドバイスできる人がいたら嬉しいです。そして最後に、彼がどれほど信仰深いかについて

迷信はなかった。彼のこれらすべてのことは覚えています、

あなたの最後の時があなたを襲うときはいつでも、それはあなたを見つけるかもしれません、それはそうでしたように

彼は良心を持ってその準備ができている。

XXIX。汝の心を奮い立たせ、汝の本来の叡智を再び思い出させよ

夢、ビジョン、そしてあなたが完全に目覚め、それができるとき

それらはあなたを悩ませた夢にすぎなかったことを、新しく生まれ変わったものとして認識します

別の種類の眠りから目覚めて、これらの世俗的なものを眺めてください

あなたが眠っている間に見たのと同じ思いを、彼らに対してしたのです。

XXX。私は体と魂で構成されています。私の体にはすべてのものがある

無関心、それ自体は、ある事柄に他の事柄よりも影響を与えることはできない

何らかの違いを懸念しながら。私の心に関して言えば、すべてのことは、

彼女自身の手術の寸前ではなく、彼女に無関心であり、

彼女自身の活動については、すべてが彼女に依存しています。彼女もそうではない

出席している人以外のことで忙しい。将来についても、

過去の手術も、現時点では彼女には無関心である。

XXXI.足がその足に属するものを行う限り、そして

それに属する手、彼らの労働、それが何であれ、

不自然ではない。したがって、人間は、人間にふさわしいことをしている限り、

人間、彼の労働は自然に反するものであってはなりません。そしてそれが自然に反するものでなければ、

そうすれば、それは彼にとっても害ではありません。でも、もしそうだとしたら、その幸せは

快楽に満ちている: 悪名高い強盗、忌まわしい不浄な肝臓、どうしてやって来たのか

オウム殺しや暴君も、かなりの部分で彼らの役割を担っている

楽しみ？

XXXII.分からないのか、機械芸術を公言する者さえも、どのようにして、

ある点では彼らはただの愚か者と変わらないが、それでも彼らは固執する

彼らは自分たちの商売の過程に近づいているが、自分の心の中にも見つけることができない

それを断るのは、建築家にとって、あるいは建築家にとって、嘆かわしいことではないでしょうか。

医師は自らの職業の過程と奥義を尊重しなければならない。

人間よりも、彼自身の性質、理性の適切な経過と状態、

彼と神々に共通するのはどれでしょうか？

XXXIII.アジア、ヨーロッパ。彼らは何であるか、全世界の片隅にすぎません。

海全体は一滴にすぎません。そして偉大なアトス山ですが、

塊のように、現在のすべての時間がそうですが、永遠の一点として。全部、些細なこと

物事。すべてのものはすぐに変化し、すぐに滅びます。そしてすべてのこと

一つの始まりから来ています。すべて個別に、または特別に検討された

そして、すべての総支配者および総督によって決議される。またはすべてによって

必然的な結果。ぽっかり空いたライオンの恐ろしい休止状態と、

すべての毒とすべての有害なものは、ただ（棘と泥のように）

十分に公正な物事の必然的な結果。これらのことは考えないでください

したがって、あなたが非常に尊重しているものに反するものとして、そして

尊重する。しかし、すべてのものの真の泉を心の中で考えてください。

XXXIV 今あるものを見る者は、そのすべてを見たのである。

すべてのものは単一の種類であるため、これまでも、そしてこれからもそうなるでしょう。そしてみんな好き

次々と。世界のすべてのもののつながりについてよく瞑想してください。

世界。そしてそれらが互いに持つ相互関係に基づいて。のために

すべてのものはある種の折り畳まれ、相互に関与した後、

これらはすべてよく一致することを意味します。一つには、次のような結果が生じるからである。

もう一つは、局所的な動きによって、自然な共謀と合意によって、そして

実質的な結合、またはすべての物質が１つに還元されること。

XXXV.その地所とその地所に自分を合わせて順応しなさい

運命によってあなたに付随した出来事。そして愛

あなたが共に生きる運命にある人々。しかし、彼らを心から愛しています。アン

器具、道具、道具、それがどんなものであっても、それが目的に適していれば、

それが作られた目的、それは当然のことですが、おそらく彼はそうあるべきです

作って取り付けたら、見えなくなって消えてしまいます。しかし、自然なことでは、それは

それらを構成し、適合させた力は、今もそれらの中に存在し、とどまっています。

だからこそ彼女ももっと尊敬されるべきであり、我々は

もっと義務がある（もし私たちが彼女の目的に従って生きて時間を過ごすことができれば）

および意図）すべてが私たちにとってうまくいっていると考えること、そして私たち自身の考えに従って

心。このやり方の後も、そしてこの点において、彼はそうです。

全体的に彼の幸福を楽しんでいます。

XXXVI.適切な権限の範囲内にないものは何であれ、

あなたがそうするなら、あなた自身の意志で管轄権を守るか回避するか

それらのことを善か悪かのどちらかだと自分に提案してください。それは必要です

あなたがどちらかに陥るかどうかに応じて、それが必要です

悪いことを考えたり、善いと思ったことを見逃したりするなら、あなたもそうするだろう

神に不平を言うことも、そのような人たちを憎むことも覚悟しておいてください。

確かにそうなるだろう、あるいはあなたが次のいずれかの原因として疑うだろう

あなたは一方を失っているか、もう一方に陥っています。そして実際、私たちはそうしなければなりません

私たちがこれらのことのいずれかに傾く場合、多くの悪を犯す必要があります。

それよりも、違いについての意見はあります。しかし、私たちがそれらを気にして空想するなら、

そこには、良いことも悪いことも、完全に私たち自身の意志に依存するものだけが存在します。

もう、私たちが神に対してつぶやいたり、怒ったりする必要はありません。

どんな男に対しても敵意を抱く。

XXXVII.私たちは皆、ある効果を目指して、ある者は喜んで、そして合理的に取り組んでいます。

私たちがしていることに対する不安：そのような知識を持たない他人。私が思うに

ヘラクレイトスはある場所で、眠っている者たち、彼らさえも働いていることについて語っています。

彼らの種類では、世界の一般的な活動に影響を及ぼします。１つ

したがって人間は、ある種の後に、また次から次へと協力するのである。

並べ替える;しかし、つぶやく者でさえ、力の限り抵抗し、

妨げる;彼も他の人たちと同じように協力する。というのも、

世界は助けを必要としています。さて、あなたはこれらのうちどれを選ぶか考えていますか

自分自身をランク付けしてください。すべての管理者である彼は、

あなたが望むか望まないかにかかわらず、あなたをうまく利用し、あなたを（一部として、そして

全体の一員）だから彼に協力する、それが何であれ、

彼は自分自身の助言と決意を推進することに目を向けるべきである。

しかし、全体の中のそのような卑劣で卑劣な部分を恥じないでください。

ばかばかしい詩（クリュシッポスがどこかで言及している）は、

コメディ。

XXXVIII.太陽が彼に、自分に属することをするよう命じるのでしょうか？

雨は？あるいは彼の息子アスクレピオスは、地球に対して適切なことを行う

所属?特にスターの皆さんはどうですか？彼らは

すべては互いに異なり、いくつかの役割と機能を持っています

それ自体ではあるが、それらすべてが一つのことに同意し、協力しているのではないだろうか

終わり？

XXXIX。もしそうなら、神々が特にそれらについて熟慮したのであれば、

私に起こるべきことについては、私は彼らの熟慮に従わなければなりません。

控えめで賢い。神が無分別な神であるべきというのは問題だからだ

妊娠することすら難しいのに、なぜ彼らは私を傷つけようと決心するのでしょうか？何のために

彼らか宇宙のどちらかに利益をもたらす（彼らは特別にそれを大事にしている）

というのは）そこから生じる可能性があるだろうか？しかし、もしそうなら、彼らはそれについて熟慮していない

特に私、確かに彼らは全体全般についてそう思っています。

この一般的な審議の結果と一貫性のある事柄

特に私に起こったことは、私は受け入れて受け入れる義務があります。しかし、もし

彼らはまったく熟慮していないのでしょう（実際、それは非常に重要です）

誰も信じられないほど無宗教です。それなら、私たちは犠牲を払うことも、

祈ってください、誓いを尊重してください、もうそれらを使用しないでください

の存在と秘密の会話について私たちが説得したもの。

私たちの中にいる神よ、毎日使用して実践してください:) しかし、もしそうであれば、私は言います。

実際には、以下のいずれについても一般的に、または特別に検討したことはありません。

この世界で私たちに起こること。それでも神に感謝すべきこと、それは

自分に関係する事柄について熟慮することは私にとって合法である

私自身、そして私のすべての検討は、私に関わることだけを考えています

最も収益性が高い。さて、誰にとっても最も利益が得られるのは、

自分自身の体質や性質に応じて。そして私の性質は、

すべての行動において合理的であり、善良で自然な都市の一員として、

連邦、私の仲間のメンバーに対して、常に社交的かつ親切であり続けますように

処分され影響を受ける。私がアントニヌスである私の都市と国はローマです。として

男も、世界全体も。したがって、これらのことは便宜的であり、

それらの都市に利益をもたらすことだけが良いことであり、

私にとっては好都合です。

XL。いかなる種類の出来事が誰の身に起こるとしても、それはその人にとって都合の良いことです。

全体。そして、私たちが満足するにはこれだけで十分かもしれません。

全体的に全般的に。しかし、しかし、もしあなたが一般的にこれを認識するならば、

あなたは、一人の人間に何が起ころうとも、熱心に注意してください

あるいは男性....そして今、私は方便という言葉がもっと使われるべきだと満足しています。

一般的には、私たちが中間と呼ぶものについて理解されています。

物事、または無関心な物事。健康、富など。

XLI。劇場などの通常のショーと同様に、

あなたがそれらを提示されたら、あなたに影響を与えてください。まだ同じものとして

見られると、同じように、その光景が恩知らずで退屈なものになります。それで

私たちが一生見ているすべてのものは私たちに影響を与えるに違いありません。全員にとって

物事は、上でも下でも同じであり、同じ原因から来ています。

では、いつ終わりがあるのでしょうか？

XLII.あらゆる種類の人々、そしてあらゆる種類の人々の数回の死を考えてみましょう。

あらゆる種類の職業、そしてあらゆる種類の国家があなたの永遠の対象となるようにしてください。

考えてください…あなたがフィリスト、フェブス、そして

オリガニオン。今すぐ他の世代に受け渡してください。多くの人を追いかけてそこへ行きましょう

非常に多くの勇敢な雄弁家がいる場所は変化します。こんなにたくさんのお墓があるところ

哲学者。ヘラクレイトス、ピタゴラス、ソクラテス。こんなにたくさんの英雄がいる場所

昔。そして、後の時代の多くの勇敢な船長たち。それで

たくさんの王様。これらすべての後、エウドクソス、ヒッパルコス、アルキメデス。どこで

他にもたくさんの、鋭く、寛大で、勤勉で、繊細で、強制的です

性質;そしてとりわけ、彼らさえも最も偉大だった

私たち人間の人生のはかなさと短さをあざ笑ったり嘲笑したりする人たち。

メニッポスや他の人のように、彼のような人はたくさんいました。中でも

彼らは、とっくの昔に自分たちは皆死んでしまったと考えています。そして何をするか

彼らはそれで苦しんでいるのです！いや、名前すら残っていない彼らは、

彼らはそれの何が悪いのですか？そこにあるのはただ一つ、それだけです

それはこの世で私たちが過ごす価値があり、私たちは大いに尊重されるべきです。そして

つまり、真理と正義に従って、柔和に、愛情を持って、

偽りの不正な人々と会話してください。

XLIII.自分を慰め、元気づけたいときは、次のことを思い出してください。

あなたが毎日会話している彼らからのいくつかの贈り物と美徳。として

たとえば、その業界。他人の謙虚さ。の

3 分の 1 の自由。別の何か別のこと。何もそんなことはできません

いくつかの美徳の類似点と類似点として、あなたを大いに喜ばせてください。

あなたと一緒に暮らす人々の性質は目に見えて顕著です。

特に、同時に、できるだけ近くで、彼らが自分自身を表現するとき

あなたに。したがって、あなたはそれらを常に備えておかなければなりません。

XLIV.自分の体重が何ポンドもあるのに、そうでないことを嘆いているのか？

むしろ 300？あなたがそれを悲しむのと同じくらいの理由がある

長く生きなければなりませんが、それ以上ではありません。バルクと物質に関しては

あなたは自分に与えられたその割合に満足しているのですか

あなたも、時間をかけてそうすべきです。

XLV。彼らを説得するために最善の努力をしましょう。しかし、しかし、もし

理性と正義があなたをそこに導く、やりなさい、決してそれほどではないとしても

それに対して。しかし、もし誰かが力ずくであなたに抵抗し、あなたを妨げるであろうならば、

それは、あなたの高潔な傾向をある対象から別の対象に変換します。

正義から満足のいく平穏、そして陽気な忍耐。

1 つはあなたの邪魔です、あなたはそれを行使するためにそれを利用してもよいでしょう

もう一つの美徳: それは当然の例外であったことを覚えておいてください、そして

あなたが最初にそう願って望んだことを留保してください。あなたがそうしたから

不可能なことを考えないでください。では何に基づいて？それはあなたのすべてです

このような当然の留保があれば、欲望は和らげられるかもしれません。そして

望むものがそこにあるかどうかに関係なく、あなたはこれを持っており、いつでも手に入れることができます

あなたの力か否か。そして、もしそれが私が生まれた目的なら、私はそれ以上に何を大切にしますか？

そして世界に生み出されました（すべての私の欲望を理性で支配し、

裁量）かもしれない？

XLVI。野心家は、他人の行為、賞賛と拍手を、

彼自身の幸福であってください。官能的な彼自身の感覚と感情。しかし彼は

それは賢明な、彼自身の行動です。

XLVII.あらゆる種類のうぬぼれを完全に排除するのはあなたの力です

本件に関する意見及び意見。そして同じ手段で除外します

あなたの魂からすべての悲しみと悲しみを。物や物に関しては

彼ら自身には、子供を産んだり、産んだりするような力はありません。

私たちにいかなる意見も押し付けないでください。

四十八．誰かがあなたに話しかけるときは、あなた自身を利用してください。

彼、その間は他の考えに道を譲らないでください。それ

そうすれば、あなたは（可能な限り）彼自身に固定され、しっかりと固定されているように見えます

魂よ、あなたに話しかける者が誰であれ。

XLIX。ミツバチの巣にとって良くないものは、ミツバチにとっても良くありません。

蜂。

L. 乗客か患者のどちらかが過失を見つけて苦情を言うだろうか。

１つはうまく運ばれた場合、もう１つはうまく治癒した場合でしょうか？彼らは取るのか

これ以上のことは気にしないでください。一つは、船長が連れて来てくれるかもしれないというもの

安全に着陸できるようにするため、もう１つは医師が健康に影響を与える可能性があるためです。

回復？

李さん。私がこの世に誕生したのと同じ時期に彼らは何人いるだろう

やった、もう抜け出したのか？

LII.黄疸にうんざりしている人にとって、蜂蜜は苦く思えます。そしてへ

狂犬に噛まれた者、ひどい水。そして子供たちには、

小さなボールは大丈夫のようです。そして、なぜ私が怒らなければならないのでしょうか？それとも私は

間違いや誤った意見は人を成長させる力が弱いと思う

違反行為は、どちらの胆汁中毒者よりも、節度を欠いて行き過ぎたものであり、

黄疸。それとも怒りを引き起こす毒？

LIII.あなたが自然の求めるままに生きることを、誰も妨げることはできません。何もない

それはあなたの身に起こる可能性がありますが、自然の共通善が必要とするものです。

リブ。彼らはどのような男性を喜ばせようとしているのか、何をすればよいのか

それを、そしてどのような行動によって得るのか：時間がどれだけ早くすべてを覆い隠してしまうのか、

そしてすでに何匹埋もれてしまったのでしょう！

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

7 冊目の本

I. 邪悪とは何ですか?それはあなたが何度も何度も持っているものです

すでに世界中で見られ、知られています。そして何かが起こるたびに

そうしないとあなたを悩ませるかもしれないので、この記念品をすぐにあなたのところに届けましょう

心に留めておいてください、それはあなたがすでに頻繁に見て知っているものであるということです。

一般に、上にも下にも、同じものしか見つからないでしょう。まさに

古代の物語も中世の物語も新しい物語も同じこと

町も家も満員です。そんなものは何もない

新しい。存在するすべてのものは、通常のものであり、継続性もほとんどありません。

II.あなたの独断、あるいは哲学的な決意がどれほど恐ろしいことなのか。

そして結論はあなたの中で死んだものとなり、その適切な力を失うはずです

それらが適切である限り、あなたが幸せに生きるための効能と

相関的な空想と、それらが相互に関係するものの表現

依存します（絶えずかき立てて復活させるのはあなたの力です）

まだ新鮮で生きていますか？この件に関しては私の権限にあります

それが何であれ、正しくて真実であると思い上がることが起こります。

もしそうなら、なぜ私は悩んでいるのでしょうか？私のないもの

理解することにはまったく関係ありません。それが唯一のことです。

きちんと私に気を配ってくれます。常にこの心の中にいてください、そうすれば
あなたは正しいでしょう。

III．ほとんどの男性が自分自身が最も幸せだと思うこと、そして

神が後からそれを彼らに与えてくれるなら、何よりも優先するだろう

彼らの死を、あなたは生きている間は自分自身に与えてもよい。生きる

またまた。あなたがすでに見たように、世界の物事をもう一度見てください。

再び生きるとは他に何があるのでしょうか？多くの公開ショーや厳粛な行事

華やかさと虚栄心、舞台劇、群れと群れ。対立と争い:

腹を空かせた野郎たちの一団に投げ込まれた骨。貪欲な魚のための餌。の

苦痛と、哀れなアリの絶え間ない重荷を背負い、

怖がるネズミの向こう側：ワイヤーで上下に描かれた小さな人形と

神経：あなたが耐えなければならないこれらすべての中で、これらは世界の対象
です

堅実で、柔和に影響を受け、あらゆる種類の憤りを感じません。と

この正しい合理性と懸念。それらの価値はそのままに

人間が影響を与えるものは、まさにその行為においてすべての人間の価値を高めるものである

それ以下。

Ⅳ.一言一句、それ自体が、次のようなものでなければなりません。

話されて理解される。それで行われたことは、

次から次へと目的があり、それぞれの目的も同様です。そして、問題のように

目的と行動について、私たちは現時点で何が適切な使用法であるかを理解する必要があります。

一人ひとりの関係。言葉についても同様に考慮する準備ができていなければなりません

それぞれの本当の意味とそれによる意味は何ですか

真実と自然、しかしそれは一般的に使用されます。

V. 私の理由と理解はこれに対して十分ですか、それともそうではありませんか? もしそうなら

私的な拍手や公的誇示なしで十分です。

私は生まれながらに与えられた道具なので、それを次の目的のために活用します。

自然に私に与えられた道具のように、手元にある仕事。

そうでない場合、そしてそうでない場合、それは特に私に属さない

私的な義務なので、私はそれを譲るか、他の人に任せます。

より良い効果をもたらすことができます。さもなければ、私はそれを努力します。しかし、何人かの助けがあって

もう一人は、私の理性の協力を得て、ある程度の成果をもたらすことができます。

これで、季節に応じて公益に役立つようになります。のために

私が一人で、あるいは他の人と一緒に何をするとしても、それは唯一のことです

私が意図しているのは、それが公衆にとって良いことであり、便宜であるということです。として

賞賛のために、かつて大いに賞賛された人が今どれだけいるかを考えてください。

もう完全に忘れ去られている、そう、彼らを称賛した彼らは、どうして彼らさえも

彼ら自身はとうの昔に死んでしまっています。したがって、恥じないでください。

他人の助けを借りなければならないときはいつでも。それが何であっても

あなたに嘘をつくなら、あなたはそれを自分自身に提案しなければなりません。

壁をよじ登るのは兵士の権限だ。そして、あなたがどちらかを経験した場合はどうしますか

跛行またはその他の障害技術により頂上まで到達できない

胸壁だけでも、他の人の助けがあれば可能です。しおれる

したがって、あなたはそれを放棄するか、それほど勇気を出してそれに取り組むか、

あなた一人ではそれを成し遂げることができないからですか？

VI.将来のことであなたを困らせないでください。必要に応じてそれを要求するため

それらが実現するなら、あなたは（そのときはいつでも）彼らのために備えられるでしょう

同じ理由で、現在存在するものはすべて、それによって両方が作られます。

あなたにとって耐えられ、受け入れられるものです。全てのものは繋がって編まれていく

一緒にいて、結び目は神聖なものであり、世界には何もありません、

それは他のどんなことに関しても親切でも自然でもない、あるいは、

ある種の参照や、存在するものとの自然な対応ではありません。

それ以外の世界で。すべてのものは一緒にランク付けされており、それによって

それぞれの特定の者が守るべき場所と秩序の良識、

それらはすべて一致して同じものを作ります

κοσμος または世界: あなたが言ったかのように、美しい

作品、または整然とした構成。全体を通してすべてのことについて、しかし、

全く同じ順序。そしてすべてのものを通して、唯一同じ神が、

同じ物質、同じ法則。共通の理由が１つあります。

共通の真実は、すべての理性的な生き物に属します。

同じ種類のすべての生き物のうちの１つの完全性を除いて、

同じ理由の参加者です。

VII.物質的なものは何でも、すぐに社会の中に消え去ってしまいます。

全体の本質。そして、形式的なものであれば何でも、あるいは、それが行うものであれば何でも、

物質的なものを活気づけると、すぐに共通の理由に戻ります。

全体。そしてどんな名声も記憶もすぐに飲み込まれてしまう

全体の一般的な年齢と期間。

Ⅷ.合理的な生き物にとって、同じ行動は両方に従う

自然に従って、理性に従って。

Ⅸ.まっすぐに作られたものではなく、そのままままっすぐです。

X. 一つの体の中の複数のメンバーが団結しているように、理性的な生き物も同様です。

体は分割され、分散され、すべてが 1 つの共通のために作られ、準備されています

操作。そして、あなたがこれを使用するなら、あなたはより良く理解するでしょう。

あなたはよく自分自身にこう言います、私は μελος です、あるいは

妥当な物質の塊および本体の一員。でももしそうするなら

私は μερος、あるいはその一部であると言いなさい、あなたはまだそうではありません

心から男性を愛してください。あなたがその練習に取り組む喜びは、

報奨金はまだ正当な合理性と権利に基づいていない

物事の本質を理解すること。あなたはまだそれを行使していない

この地面は、便利でふさわしいものとしてかろうじて地面にあります。良いことをしているわけではありません

あなたが他人に良いことをしたとき、あなた自身に。

11.外部のもののうち、起こり得るものに何が起こるか

外部の事故に見舞われる。苦しんでいる人は不平を言いましょう

彼らが望めば、彼ら自身も。私としては、そのようなことを思いつかない限り、

起こったことは悪いことですが、私には何の傷もありません。そしてそれは私の力の中にあります

そんなことは考えないように。

XII.人が何をするにせよ、何を言うにせよ、あなたは善良でなければなりません。のためではない

誰のためでもありますが、あなた自身の性質のためです。まるで金か、

エメラルド、あるいはパープルはいつも自分自身に言い聞かせるべきだ、どんなことがあっても

人はそうするか言うか、私はまだエメラルドでなければならない、そして私は自分の心を保たなければなりません

色。

XIII.これが私の慰めと安心なのかもしれません。私の理解では、

すべてを支配し、それ自体が問題や煩悩をもたらすことはない

それ自体。私はこう言います。それはいかなる恐怖にも陥らないし、導くこともない

それ自体があらゆる欲望に陥る。もしそれが他者の力によるものであれば、

恐怖や悲しみを強いるのも、その力を使うのも人間の自由です。しかし、

何らかの誤った意見や推測によって、それ自体がそうでないとしても確かに

そのような性質に傾いてしまう。恐れはありません。については

体よ、どうして体の悲しみを心の悲しみにしなければならないのでしょう？

それ自体が恐れたり不平を言ったりする可能性がある場合は、そのままにしましょう。しかし魂に関しては、

実際、それは恐怖か悲しみのどちらかしか真に感知できるものではありません。どちらに

ただそれは、さまざまな想像力や意見に従って、

これらのいずれかを認める、またはその反対を認める。あなたはそれに目を向けてもよいでしょう

あなた自身、何も苦しまないでください。彼女にそのような意見を言わないよう誘導したり、

説得。理解はそれ自体で十分であり、

他のものは必要ありません（それ自体が必要にならない場合）

それ自体のほかに、そしてその結果として、それは何も必要としないので、それもできません

それ自体が問題や障害にならないとしても、何かによって問題や障害が起こる

それ自体。

XIV.とは何ですか

εὐδαιμονιά、または

幸福: でも ἀγαθος

δαιμ́ων、それとも善良なデーモン、あるいは精霊？何

では、あなたはここでやりますか、お考えですか？神々にかけて、私はあなたに命じます。

あなたが本気で去ってくれ、私はあなたを必要としていないからです。本当に真剣ですね

あなたの昔からの習慣に従って私に。それは、すべての男です

の対象となったことがある。あなたが来たから私は怒っていません

あなたと一緒に、ただ去っていくだけです、私はあなたが何であるかを見つけたので。

15.変化を恐れるほど愚かな人がいるでしょうか。

かつては自分の存在に負い目がなかったのだろうか？そしてそれは何ですか、それはより喜ばしいことであり、

宇宙の性質をよりよく知ることができますか？あなたはどうやって使うことができますか

あなたの普通の熱いお風呂は、それを温める木材を最初に使うべきではないでしょうか。

変わった？どうしてあなたはそれらのものから栄養を受け取ることができますか？

変えるべきでないなら、あなたは食べましたか？他にほとんど何かありますか

（それは便利で有益です）そのまま実現するでしょうか？どうやって

では、あなたも、死によって、

変化はまさに同じ性質のものであり、必要に応じて

宇宙の性質？

16.宇宙の物質を貫いて、激流を貫くように

すべての特定の身体は、すべて同じ性質を持ち、すべての共同作業者である

宇宙そのものが私たちの体の一つであるかのように、非常に多くのメンバーが

自分たち自身。クリュシッポスのように何人、ソクラテスのように何人、どうやって

エピクテトスのような多くの人々は、世界の時代をはるか昔に飲み込んでいる

そして食べられた？男性であろうと企業であろうと、あなたはそうしなければなりません

あなたの考えが散漫にならないように、最後まで考える機会を。

あなたの心は、そのような機会ごとに、何事にも真剣に取り組みすぎています

今あなたの心に思い浮かびます。私の考えや心配事の中で、ただ一つだけ

目的は、私自身が適切なことを何もしないことです

人間の体質（物そのものに関して、あるいはそれに関して）

方法、または行う時間に関して）は反対です。あなたがいたとき

すべてのことを忘れるべきだ、それはすぐそばにある。そしてその時も

手を、あなた自身がすべての人に忘れられるとき。今のうちに応募してください

賢い人間にとって、特に最も適切なことを自分自身で行いなさい

そしてそれは快いことであり、つまり、人が罪を犯した者を愛することさえも可能であるということです。

彼に対して。同時にそのようなことが行われた場合、これは次のとおりです。

たまたま、あなたは、彼らがあなたの親戚であることを思い出してください。それは終わっているということ

無知であり、彼らの意志に反して罪を犯したこと。そしてそれは非常に近いうちに

しばらくすると、あなたも彼ももういないでしょう。しかし何よりも

物事、彼はあなたに何も傷つけていません。それは彼によってあなたの心と

理解が以前より悪くなったり、より卑劣になったりすることはありません。

XVII.宇宙の性質、万物の共通の物質の性質

いわば大量のワックスで馬が形成されているのでしょう。そして、

その姿を破壊し、その問題を新たに強化し、形づくった

木の形と実体に、それから再び形と実体に

人間の本質、そしてそれが再び別の人間へと変化する。今、それぞれの

これらはほんの少しの間ですが存続します。解散に関して言えば、

胸や胴体が結合するのは、何らひどいことではありません。なぜ

バラバラにされる方がもっと悲惨なことでしょうか？

XVIII.怒りの表情は自然に反するものであり、多くの場合、

死を迎える彼らの正しい表情。しかし、そうでしたか

それで、あなたの中のすべての怒りと情熱は徹底的に鎮められました。

それをこれ以上燃やすことはまったく不可能でしたが、ここではそれをしてはならない

あなたは満足していますが、真実の良い結果によってさらに努力してください

合理化、想像して理解するのが完璧ですが、すべての怒りと

情熱は理性に反します。もしあなたがあなたのことを賢明に考えていないのなら、

無実。それもあなたからなくなるなら、良い慰めが

良心よ、あなたはすべてのことを理性に従って行います。何をすべきか

あなたはもう長く生きますか？今あなたが見ているすべてのものは、ほんの一瞬だけのものです

瞬間。世界のすべてのものはそれによって管理されており、

すぐに彼らに変化と変化をもたらすだろう、そして彼らの

物質は、それらに似た他のものを作ります：そしてすぐに他のものを作ります

これらの問題と本質についてもう一度考えてみましょう。つまり、これらの手段によって、

世界はまだ新鮮で新しく見えるかもしれません。

XIX.誰かが他人に対して不法侵入をするときは、すぐに考えてください。

彼が善だと思っていたことは何だったのか、悪だと思っていたことは何だったのか、あなた自身と一緒に考えてください。

彼が不法侵入をしたとき。このことを知ったとき、あなたは彼を憐れむだろう

不思議に思うことも、怒ることもないだろう。あなたのどちらにとっても

あなた自身は塵ですが、あなたが塵であるように、その誤りと無知の中に生きています

彼がしていることそのものか、あるいは世俗的なことのどちらかだと思います。

物事、良いこと。ですから、もし彼がそうしたことをしたなら、あなたは彼を赦さなければなりません

同じような場合、あなたが自分でやったであろうこと。あるいはそうであれば

もう同じことを善だとか悪だとか考えないでください。

彼がそうすること。過ちを犯した者に対してどうして優しくすることができようか。

××。まるでそれが存在しているかのように、未来のことを考えないでください

しかし、そこにいる人々のうち、あなたが最も多く取るものをいくつか脇に置いてください

あなたは彼らの恩恵を受け、特に彼らのことを考えています、あなたはなんと素晴らしいのでしょう

もし彼らがいなかったら、彼らが欲しいと思うでしょう。ただし、そうならないように注意してください

あなたが今あるものに満足を感じている間、あなたは成長するということ

やがて彼らを過大評価するようになる、それが彼らの不足であるからである（いつでも

抜け落ちてしまうだろう）あなたにとっては悩みと煩わしさであるはずだ。ワインドアップ

あなた自身をあなた自身の中へ。それがあなたの合理的な指揮の性質です

一部は、それが正義を行使し、それによって平穏を手に入れることができるかのように

それは自分自身の中で、他に何もせずに自分自身に完全に満足しているのです。

事。

XXI.理不尽な力と暴力をすべての意見を拭い去ってください

欲望と愛情：現在の時間を制限し、それが何であれ調べてください

それがあなた自身に起こっても、他の人に起こっても、そこにいる全員を分けてください

形式的なものでも物質的なものでも、最後のものを考えてください。

時間。あなたの隣人が犯したこと、その罪はどこにあるのか

嘘です、そこで休ませてください。話された内容を順番に調べます。あなたにさせてください

心は結果と原因の両方に浸透します。喜べ。

真の単純さと謙虚さを持って。そしてその中間のものはすべて

あなたにとって美徳も悪徳も無関心です。最後に、人類を愛してください。従う

神様。

XXII.すべてのことは特定の順序と約束によって成り立っていると彼は言います。そして

要素のみの場合はどうなるでしょうか。

一般にすべてのことは特定のものによって成り立っているということを覚えておけば十分でしょう。

注文と予約: または、それがほんの少ししかない場合。そして死に関して言えば、

分散、原子、消滅、消滅、または

翻訳が行われます。そして痛みに関して言えば、それは

耐えられないことはすぐに死によって終わります。そして長く続くものには必ず必要なものがある

耐えられること。そしてその間、心は（それがすべてなのですが）

妨害または傍受によって、あらゆる種類の活動を停止することによって、

身体との交易と共感は、依然として独自の静けさを保っています。

それによってあなたの理解が悪化することはありません。苦しんでいる部分に関しては、

できれば、彼ら自身が悲しみを表明してもらいましょう。賞賛に関しても、

褒めて、彼らの心と理解を見て、彼らがどのような立場にあるかを見てください。

彼らはどんなものを飛ばし、どんなものを求めているのか。

海辺では、以前に見られていたものはすべて、継続的なものによって存在します。

次々と新しい砂の山が次々と積み上げられ、すぐに隠れてしまいました。

覆われています。したがって、この人生では、以前のすべてのものは、すぐに起こるものによって

成功する。

XXIII.プラトンから出た。「それでは、その心に真実が与えられている者は、

寛大さ、その両方を熟考することに慣れている人

時代も、そしてあらゆる物事全般についても。この死すべき人生ができるだろうか（あなたはそう思う）

彼にとって何か大事なことがあるように思えますか？それは不可能です、と彼は答えた。それから

そのような人は死を悲惨なことだと考えないだろうか？決してそうではありません。』

XXIV.アンティステネスから。「良い行いをすること、そしてそうあることは君主らしいことだ」

悪口のこと。顔がさらされるのは恥ずべきことだ

心、それがどのような形にされるか、そしてそれによって服を着ること

意志;そして、心は自分自身にあまり気を配るべきではない、

自分自身をファッションし、彼女らしく着飾ること。

XXV.いくつかの詩人と漫画の中から。「それはあなたにとってほとんど役に立たないでしょう、

あなたの怒りと憤りを、存在するもの自体に向けること。

あなたのもとに落ちました。なぜなら、彼らはそのことに気づいていないからです。

&c。汝は自分自身を笑い者にするだけだ。どちらも神に

そして男性など。私たちの命は熟したトウモロコシの穂のように刈り取られます。１つはまだです

立っているのにもう一人は倒れている、など。でも、もしそうだとしたら、私も子供たちも

神々に無視されるのには、それなりの理由がある、などなど。として

権利と公平性が私の側にある限り、&c。彼らと一緒に嘆くのではなく、

震えないように、など。

XXVI。プラトンから出た。「正義と公平性に満ちた私の答えはこうあるべきだ」

これ: あなたのスピーチは正しくありません、おい！もしあなたが彼がその人だと思うなら

いかなる価値があるとしても、問題として生か死のどちらかを捉えるべきである。

大きな危険と危険。そして、これを彼の唯一の関心事にするべきではありません。

正義か不当かにかかわらず、自分自身の行動を検討してください。

良い人、または悪人の人、など。というのは、まさにこのような事実が存在するからである。

おお、アテネの人々よ。男が選んだ場所や駅はどこですか

それが自分にとって最善であると判断して、自分自身に。または法的権限によって置かれ、

そこに落ち着いた、私はそう思います（危険なように見えても）

死も何も恐れない者として生き続けることを

そうしないと、彼は何か悪意のあることを犯すのではないかと恐れるほど、

恥ずかしい、など。しかし、おお高貴な閣下、私が祈っていることを考えてください、それが真実かどうかは別として

寛大さと真の幸福は、何か他のものから成り立っているのではなく、

私たちや他の人の命を守ることよりも。それはそうです

長生きしたいとか、長生きしたいとか、本当に人間である人間の一部ではない。

生きている間は自分の人生を大切にする：むしろ（そのような人は）そうするだろう

これらのことにおいては、自分自身を完全に神に帰し、次のように信じています。

すべての女性が彼に言えることは、男は死から逃れることはできないということです。唯一の

彼が考えて気にかけていることは、これ、それは何時ですか

生きているなら、彼は可能な限り高潔に生きるかもしれない、など。

周りを見回し、星の流れを目で追うこと。

まるであなたが一緒に走っているかのような惑星。そして永遠に心に留めておきたいのは、

要素を別の要素にいくつか変更すること。そんな空想や、

想像力は、この私たちの残骸と汚物を取り除くのに大いに役立ちます

地上の生活」など。これもプラトンの素晴らしい一節です。

世俗的な事柄について次の言葉で語っています。

より高い場所からは、いわばこの世のものを見下ろしているように、

群れ、軍隊、夫の労働、結婚、離婚、世代、

死：法廷や司法の場での混乱。砂漠の場所。

野蛮人のいくつかの国々、公的な祭り、追悼行事、見本市、

市場。地球上のすべてのものはどれほど混乱しているのか。そしてなんと奇跡的に

物事は互いに相反し、美しさと完璧さは一致する

この宇宙。

XXVII.多様なものを振り返るのと同じように、昔のことを振り返ること

いくつかの君主国と連邦の変更と改宗。かもしれません

また、将来の物事はすべて同じ種類のものであるため、将来のことも予測します。

曲調を離れたり、曲調を壊したりすることもあり得ません。

いわば、今行われているこれらのことによって今始まるコンサート

そして世の中に実現されました。したがって、すべてが一つになります。

人は 40 年間、この世の出来事を傍観者でいるか、それとも

彼は彼らが一万年一緒にいるのを見ます。それ以上何が見えるでしょうか？そして

地球から来た部分については、それらは地球に戻ります。

再び地球。そして天から来た者たちもまた天に帰るだろう

それらの天国の場所。それが単なる解散・拘束解除であっても、

混乱した原子の多様な複雑さと絡み合い。またはいくつか

シンプルで朽ちない要素がこんなに分散しているなんて…「肉と一緒に」

そして飲み物とダイバーの魅力、彼らはチャンネルをそらそうとします、

死なないかもしれない。それでも、私たちはその突風に耐えなければなりません

上から見れば、私たちは苦労して苦労することは決してありませんが。」

XXVIII.彼は強い体の持ち主で、私よりも優れたレスラーです。

それで？彼はもっと裕福ですか？彼はもっと謙虚ですか？彼はあらゆる逆境に耐えるのか

もっと冷静にチャンスを掴むか、あるいは隣人の犯罪をもっと冷静に受け止めてください。

私よりも柔和で優しさがあるでしょうか？

XXIX。問題がその理由に同意して影響を与える可能性がある場合、

神に対しても人間に対してもそれはよくあること、悲しみに正当な理由などあり得ない

あるいは悲しみ。行動の成果と利益がうまく始まる場所と、

人間の適切な体質に従って起訴された者は報いを受けることができ、

取得した、または確実かつ確実である場合、いかなる損害も理由に反します。

疑われるべきだろう。あらゆる場所に、いつでも、それはあなたの中にあります

神の任命によって何が起こっても、それを宗教的に受け入れる力

あなたに、そしてあなたがしなければならないそれらの人々と正当に会話するために

現れるすべての空想を正確に調べるために、

あなたが正しく把握するまでは、何も滑って侵入することはできません。

その正体。

XXX。他の人の心や理解を気にしてはいけません。でも見てください

自然も、宇宙も、それらの中で、どこへでも向かって進んでください。

あなたに起こること。そして特にあなたのものは、それらのことにおいて

それはあなたによって行われます。あなたを導き、あなたを導きます。今は誰もが縛られている

そうすることは結果的であり、彼の目的に同意するものである

彼がそうするように定められた真の自然体質。その他すべてのことに関して言えば、

彼らは合理的な生き物を使用するために定められています。

もっと悪くて劣ったものは、あるもののために作られているということを見てください。

もっと良い。合理的な生き物たち、彼らは互いに定められています。それ

したがって、すべての人の体質の中で最も重要なのは、その人が意図していることです

共通善。２つ目は、いかなる欲望や運動にも屈しないということです。

肉の。なぜなら、それは理性的な人々の一部であり特権だからです。

知的能力があるので、彼女は自分自身を束縛することができます。

繊細な感性も、食欲をそそる能力も、いずれにしても彼女には勝てないかもしれない。

どちらにとっても、これらは野蛮です。したがって、その両方に対して彼女は挑戦します

達人であり、たとえ彼女が正気であっても、服従することに耐えることはできない

どちらにも。そしてこれは実にもっともな事です。なぜなら、彼女は生まれながらに叙階されたからである。

体のすべてに命令すること。人間にとって人間にふさわしい第三のものは、

体質とは、あらゆる無謀や性急さを避けることです。そしてそうではありません

エラーが発生する可能性があります。では、これらのことに心を集中させて行きましょう

他のことに気を散らすことなく、まっすぐに、そして彼女は自分自身を持っています

終わり、そしてその結果として彼女の幸福。

XXXI.生きてきた者として、そしてこれから当然のこととして死ぬべき者として、何であれ、

まだ残っているものは、それを完全に慈悲深い余剰として高潔な者に授けます

人生。何が起こっても、それが何であれ、それだけを愛し、影響を与えてください

あなたに定められた運命によって。もっと合理的なことは何でしょうか？そしてとして

十字架や災難によってあなたに起こることは何もない、思い出してください

今、あなたの目の前に、他の何人かの人々の模範が示されています。

かつて自分と同じことが同じように起こった人。さて、彼らは何をしたのでしょうか？

彼らは悲しみました。彼らは疑問に思いました。彼らは不平を言いました。そして彼らは今どこにいるのでしょうか？すべて

死んで去ってしまった。あなたも彼らの一人のようになりませんか？あるいはむしろ任せる

世界の人々（彼らの人生は自分自身と彼らの両方に関して）

彼らはただの可変性と会話します。または気まぐれな男性

心は気まぐれな体と同じです。常に変化し、すぐに自分自身を変えました）それをさせてください

あなただけのケアと勉強をしてください、そのようなものすべてを正しく使用する方法

事故。というのは、それらを有効に活用すれば、それが証明されるからです。

それがあなたの配慮とあなたの両方であるならば、あなたが取り組むのにふさわしい問題です

あなたが何をするとしても、あなた自身が好きになり、承認してほしいという願い

あなた自身がそれのために。そして、これらの両方を、あなたはよく覚えています、次のように

あなたがしようとしている行動の問題の多様性

必要とする。内側を見てください。内側にはすべての善の泉があります。そんな噴水、

そこでは湧き出る水が決して絶えることがないので、あなたはさらに深く掘って、

より深く。

XXXII.あなたは自分自身を使って自分の体をしっかりと安定させなければなりません。

動きや姿勢のゆるやかな変動から解放されます。そしてあなたの場合と同じように、

顔や見た目、あなたの心は簡単にそれらを支配し、それを維持させます

それは重大かつまともなことです。だから、同じ力に挑戦させてください

全身も。しかし、この種のすべてのものを観察してください。

いかなる愛情も持たずに。

XXXIII.この世界で真に生きる術はレスラーに似ている、

ダンサーの練習よりも。というのは、人に教えるという点では二人とも同意しているからである。

何が彼に降りかかっても、彼がそれに備えられるように、そして何事も起こらないように。

彼を打ち倒すかもしれない。

XXXIV.あなたは絶えず自分自身で熟考し、考えなければなりません。

彼らの人間性、そして彼らの心と理解にとって何が何であるか

彼らの現在の財産、あなたはその良い言葉と証言を望んでいます。のために

そうすれば、あなたも、犯罪者たちに対して文句を言う理由がなくなるでしょう。

彼らの意志。あるいは、彼らの拍手が欲しくなかったら、もし一度そうしたら、

真の力を掘り下げて、彼らの意見と彼らの両方の意見を根拠にする

彼らの欲望。「進んで真実を失う魂はいない（彼は言った）」そして

結果として、正義でも、節制でも、優しさでもなく、

温和さ。同じ種類のものでもありません。一番必要なのが

このことを常に覚えておくべきです。そうすればあなたはもっともっとなれるはずだから

すべての男性に対して優しく穏やか。

XXXV.あなたがどんな苦しみを抱えているとしても、今すぐこのことを思い出してください。

それはあなたが恥じるべきことではなく、また恥ずべきことではないということです。

すべてのものを統治するあなたの理解が可能になるもの

さらに悪化した。というのは、その内容に関しても、また、

その目的（つまり、共通の利益を意図すること）を変えることができるか、そして

それを腐敗させる。エピクロスのこれも、あなたが最も苦しんでいるときに何らかの助けを見つけるかもしれません

それは「耐えられないものでも、永遠のものでもない」ということです。だからあなたは自分自身を守るようにしてください

理性の真の境界と限界を理解し、意見に道を譲らないでください。これ

また、多くのことが存在することも考慮しなければなりません。

彼らに対して忍耐力を備えていないので、あなたは分別のないほどに困難と迷惑を被り、

なぜなら、それらは通常、痛みという名のもとに起こるものではないからです。

痛みと同じ性質のものです。不安に眠り、暑さに苦しみ、

食欲が欲しい：したがって、これらのことのいずれかがあなたを食欲にさせるとき

不満のある人は、次の言葉で自分を確認してください。

ホイル;あなたの勇気は失敗しました。

XXXVI.どんなに影響を受けても、いつでも立っていられないように注意してください。

不自然な邪悪な男性は、普通の男性がお互いに好意を持つのが一般的であるのと同じです。

XXXVII.ソクラテスが実際にそれほど著名であったのかどうか、またそのほどの人物であるかどうかをどうやって知ることができるのでしょうか。

異常な気質?そのために彼はより輝かしく死んだのです。

ソフィストたちとはもっと巧妙に論争した。彼は霜の中でそれを眺めた

もっと熱心に。無実のサラミニウスを連れて来るよう命じられたと、彼は

もっと寛大にそれを行うことを拒否した。これはすべて役に立ちません。それも彼は

反対されたように、とても重力と威厳を持って通りを歩いた

彼は敵対者によって攻撃されている。それにもかかわらず、人間はそれを疑うのは当然だろうが、

それがそうだったのか、そうでなかったのか、あるいは、他のすべてのことよりも、もしそうであるなら、それは

それは真実であり、賞賛に値するかどうかにかかわらず、人はよく考慮するでしょう。

賞賛に値しない。したがって、私たちが調べなければならないことは次のとおりです。

ソクラテスはどのような魂を持っていたのか、彼の気質はそのようなものだったのか。として

彼がこの世で拠り所とし、求めていたものはほとんどぎりぎりだったということ

これは、彼が常に人々に対して公正に、そして神聖に自分自身を保つためです

神々に向かって。どちらもその邪悪さにいたずらに腹を立てることはない

他人のことを非難したり、誰かの邪悪な事実や悪を決して見下したりすることはありません

恐怖、または友情の関与を通じて、意図。かどうか

神の任命によって彼に起こった事柄は、彼もまたそうではなかった

いつそれが起こったのか不思議に思った、または裁判中にそれは耐えられないと思った

それの。そして最後に、彼は同情する心を一度も傷つけなかったのかどうか

身体の感覚、そして愛情。なぜなら、私たちは自然がそうであると考えてはいけないからです。

それを体と混ぜ合わせて強化してしまったので、彼女にはそれを行う力がありません。

自分自身を制限し、自分自身で自分自身の目的と機会を意図する。

XXXVIII.なぜなら、人間が非常に優れた人間であるべきであるということは、非常にあり得ることだからです。

神聖な人間でありながら、まったく知られていない。このことを常に心に留めておかなければなりません

これに関しても、人間の真の幸福はごくわずかなもので構成されるということだ。

物事。そして、たとえあなたが絶望しているとしても、あなたは永遠に

優れた論理学者でも自然主義者でも、あなたは決してそれから遠ざかることはありません

それは、リベラルであるか、謙虚であるか、慈善的であるか、あるいは人に対して従順であるかのいずれかではありません。

神様。

XXXIX。あなたはあらゆる強制から解放され、あらゆる陽気さと明晰さを持ちなさい。

時間がなくなるかも知れませんが、男性はあなたに対して決してそうはならないと叫ぶべきです

そうすれば、野獣があなたの哀れな人々を引き裂くはずです

甘やかされた肉の塊。これらの場合、または同様の場合、何のために

精神が自分自身の休息と平穏を保つことを妨げるべきであり、

彼女に起こる出来事を正しく判断するという点でも、

現在のすべての事柄や機会をすぐに活用できますか？それで彼女の判断が

十字架によって彼女に降りかかったものに対して、こう言うかもしれない、「あなたはこの中にいます」

まさにその行い、そしてあなたの本質に従って：それにもかかわらず、

あなたがそうでないと思われる意見の判断：そして彼女の裁量は、

現在のオブジェクト。あなたは、私が探し求めていたものです。それが何であれ、

今あるものは、これからも私にふさわしい、季節にふさわしいものとして受け入れられるでしょう

私の合理的な能力と、社交性や慈善活動の両方のために、反対します。

取り組む傾向。そして、この問題で重要なことは、

それは神の賛美、あるいは人々の利益のいずれかに言及されるためです。

男性。なぜなら、神にとっても人間にとっても、何が起ころうとも、世の中では必ず起こることだからです。

世界には通常の自然の流れの中で、適切な基準が存在します。どちらでもない

自然に関して何か新しいこと、あるいは気が進まないことはありますか

困難ですが、すべてのことは普通であり、簡単です。

XL。その時、人は人生において完璧の境地に到達し、

彼が毎日をまるで最後の日であるかのように過ごすときの会話:

彼の愛情は決して熱く激しいものではなく、かといって冷たく愚かなものでもありません。

意味のないもの。そしてあらゆる種類の擬似行為から解放されます。

XLI。不死である神々は、これほど多くの時代を生き続けることができるだろうか

これまでと同様、これだけ多くの罪人に対して憤りを感じることなく耐えなさい。

そうです、それだけではなく、彼らが何も望まないように彼らに細心の注意を払ってください。

そして、あなたは彼らに耐えることができない者として、あまりにも悲惨に塵を引き受けます

もっと長い。ほんの一瞬だけだけど？そう、あなたはその一人です

あなた自身がその罪人ですか？とてもばかばかしいことだ、人間なら誰でもそうすべきだ

自分自身の中の悪徳と邪悪を払拭することは、彼の力の中にあります。

抑制する。そして他の人の中でそれを抑圧しようとするべきです。

まったく不可能です。

XLII.どのような目的であっても、私たちの理性的で社交的な教員は対応します

そうすると、理性が満たされることも、

慈善活動を行っているにもかかわらず、彼女は自分自身に価値がないと考えているのは当然です。

XLIII.あなたが良い行いをし、他の人があなたの行動によって恩恵を受けたとき、

あなたはとても愚か者のように、それ以外に第三のものを探さなければなりません。

他の人にも、あなたはよくやった、あるいはうまくやっているように見える

今度は、次の良いターンを受け取りますか？そんなことにうんざりする人はいない

それは彼にとって有益です。しかし、自然に従ったあらゆる行為は、

有益な。あなたにとって有益なことをすることに疲れてはいけません。

他の人にとってはそうですが。

XLIV.宇宙の性質は、そうなる前にかつては確かにそうなっていました。

創造されたものは、それ以来何をしたとしても、熟慮し、それに基づいて解決する

世界の創造。それ以来、それが何であれ、それはそして

世界で起こることはどちらかであり、その結果の結果にすぎません。

熟考: あるいは、この支配が世界の合理的な部分であるとすれば、

物事を特別に考え、大切に扱います、それらは間違いなく彼のものです

彼の適切な対象である合理的で主要な生き物

特別な配慮と摂理。これはよく考えられることですが、非常に役に立ちます。

あなたの静けさに。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

8 冊目の本

I. これは、とりわけ、あなたを虚栄心から守るのに役立つかもしれません。

もし考えてみれば、あなたは今ではまったくその能力がありません。

生涯を通して、あるいは少なくとも若い頃から、

彼は哲学者の人生を生きました。他人に対しても、自分に対しても、

特に、あなたが法に反する多くのことを行ったことはよく知られています。

その人生の完璧さ。したがって、あなたは自分の中で混乱しているのです

もちろん、今後はあなたがタイトルを取り戻すのは難しいでしょう。

哲学者の功績。そしてそれがあなたの使命であり職業でもあります

嫌悪感を抱く。それで、もしあなたが本当に理解しているのなら、それが何であるか、

まさにその瞬間。あなたの名声や名誉については、何も考えずに気にしないでください

それは、多かれ少なかれ、あなたの残りの人生がすべてそれで十分であるようにしましょう。

あなたは自分の性質が要求するように、あるいは真実に従って生きるべきです。

あなたが作ったものは自然に終わります。したがって、それが何なのかを知るために苦労してください

あなたの性質がそれを必要とするので、他のものに気を散らしてはなりません。あなたはそうする必要があります

これまでの多くのことについて、すでに十分な経験を積んでいる

あなたは過ちを犯し、さまよった、どんなことにも幸福を見つけることができなかった

彼らのうち。三段論法や論理的機微ではなく、富でも、

喜びではなく、名誉と評判。これらすべてではありません。そこで、

それは見つかるものですか？それらのことの実践において、

人間は人間なので、それを必要とします。それでは、彼はどのようにしてそれらのことを行うのでしょうか？もし

彼の教義、つまり道徳的教義と意見（すべての動議と意見はそれに基づいている）

行動は進行します）、正しくて真実であること。それらの教義はどれですか？それらは

本当に良いものなど何もないので、どちらが善であるか悪であるかに関心を持つ

人間にとって有益ですが、それは人間を公正にし、節度を保ち、

勇敢で、リベラル。そして、本当に邪悪で有害なものは何もないということ

しかし、それは逆の効果を引き起こすものです。

II.あなたが行動するたびに、この質問を自分自身に問いかけてください。

それが完了したとき、これは私にどのように同意するでしょうか？機会が無いでしょうか

それを悔い改めますか？それでもほんの少しの間、私は死んで去ってしまいます。そしてすべて

物事は終わりました。では、これ以上に私が大切にしていることは何ですか、それは私の現在です

それがどのような行動であれ、それは正しい行動である可能性があります。

合理的。その目的は公共の利益です。あらゆることにおいて支配されているのは誰であり、

神ご自身と同じ正義と理性の法則によって支配されています。

III．アレクサンダー、カイウス、ポンペイウス。ディオゲネス、ヘラクレイトス、これらは何ですか？

そしてソクラテスは？これらは物事の本質に浸透しました。すべてに

大義とすべての臣民:そしてこれらの上に彼らは権力を行使し、

権威。しかし、それらに関しては、彼らの誤りの程度に応じて、これまでのところ、

彼らの奴隷制度は拡大する。

IV.彼らがやったことはこれからもやるだろうが、あなたは絞首刑にすべきだ

あなた自身。初め;迷惑をかけないようにしましょう。すべての良いことと、

悪：その性質と全体的な状態に従って起こる。

宇宙、そしてほんの少しのうちに、すべてのものは終わりを迎えるでしょう。いいえ

アフリカヌス（たとえば）とアウグストゥスの今のように、人間は記憶されるだろう。

すでに実現しています。次に、第二に。物事に心を固定する

それ自体。それを見つめて、自分自身を思い出してください、あなたは縛られているということを

それでも善人であること、そしてあなたの性質が何を要求しているのか

あなたは人間であるのだから、自分が考えていることから目を逸らさないでください。

あなたにとって最も正しいと思われることを話してください。ただ親切に話してください。

謙虚に、偽善なく。

V. 宇宙の性質が忙しくしているのは、

ここにあるものをそこに移し、変え、そしてまたそこへ

それを持ち去って、別の場所に運ぶこと。あなたが必要とするように

新しいことを恐れないでください。なぜなら、すべてのことは普通であり、普通のことだからです。そしてすべて

物事は平等に扱われます。

VI.それぞれの自然は、それ自体が適切な過程をたどれば、内容を持っています。

スピードが出る。合理的な性質は、最初に問題が発生した場合、スピードを上げます。

空想と想像、どちらか一方であることには同意しません。

偽不確実。第二に、あらゆる運動や決意の中で、

共通の利益のみを考え、何も望まない、そして

何もないところから飛び立ち、自らの力でコンパスするか避けることができるかに賭けます。そして

最後に、それが何であれ、喜んで喜んで抱きしめるとき、そして

共通の性質によってそれに任命される。それはその一部だからです。たとえ

一枚の葉の性質は、すべての植物に共通する性質の一部であり、

木々。しかし、葉の性質も自然の一部であるということ

不合理で賢明ではなく、本来の目的が妨げられる可能性があるもの。

あるいは、それは卑屈で奴隷的なものです。一方、人間の本性は人間の性質の一部です。

妨げられることがなく、合理的かつ合理的な共通の性質。

ただ。すべての価値に応じて、それもまたどこからでしょうか。

彼女は、持続期間において、すべてのものをそのように均等に分配します。

物質の形態、動作、出来事や事故。しかし、ここでは

すべてにおいてこの平等を見出すことができるかどうか考えないでください

絶対にそしてそれ自体で。しかし、誰かの詳細すべてにおいてかどうかは、

物事をまとめて、他のすべての詳細と比較する

もの、そしてそれらも同様に一緒です。

VII.あなたには本を読む時間も機会もありません。じゃあ何？あなたは持っていますか？

自分を鍛えたり、間違ったりしないための時間や機会ではありません。に

あらゆる肉的な快楽や苦痛に対抗し、優位に立つために努力する

彼らのうち;名誉と見栄を軽蔑すること。そしてそれだけではありません、怒らないでください

あなたは彼らに対して、あなたに対して無分別で感謝の気持ちがないと思われる人たちと一緒にいます。

しかし、それでも彼らの世話をし、彼らの福祉を世話する必要もあるのでしょうか？

Ⅷ.今後、宮廷生活の苦悩について不平を言うのはご遠慮ください。

他の人の前で公の場で、または自分だけでプライベートで。

IX.悔い改めは、怠慢や怠慢に対する内なる自己非難です。

利益を上げたものの多少の省略。さて、良いものは何でも、また良いものです

利益があり、それに従うのが正直で高潔な人間の一部であり、

それに応じて計算すること。しかし、正直で高潔な人間は決してそうではなかった

肉的な快楽を無視したり怠ったりしたことを悔い改めなさい: 肉的な快楽はありません

その場合、喜びは良いことか有益なことです。

X. これは、それ自体、そしてそれ自体、その適切なものによれば、何ですか

憲法？その内容は何でしょうか？どうしたの、それとも適当に

使うの？その形や効果的な原因は何ですか？この世界では何のためにあるのか、

そしてそれはどれくらい続くでしょうか？したがって、あなたはすべてのことを調べなければなりません。

あなたに姿を現してください。

11.あなたが目覚めて眠りから目覚めるのが難しいとき、

自分自身を戒め、次のことを心に留めてください。

共通善とは、あなた自身の適切な体質と、

人間の性質はそれを必要とします。でも寝るのは無理が多い

生き物も。そして、これ以上に適切で自然なもの、そう、これ以上に親切で優しいものは何でしょうか。

自然に従ったものよりも喜ばしいでしょうか？

XII.あらゆる空想と想像力があなたに現れるので、考えてみましょう

(可能であれば) 本当の性質とその適切な性質、そして

それについてあなた自身で理由を考えてください。

XIII.誰かと初めて会ったとき、すぐに自分自身にこう言ってください。

この人、善悪に関して自分の意見は何ですか?として

苦痛、快楽、そしてその両方の原因について。名誉に関して、そして

生と死に関する不名誉ですか？こうして、そしてこうして。今、それがノーなら

人間があれやこれやの意見を持つべきだということは不思議だが、どうしてそんなことがあり得るのだろうか

彼はあれやこれやのことをすべきだろうか？そのとき私は思い出すでしょう、それは

彼は自分の意見を持ちながら、自分のするとおりに行動するしかありません。

イチジクの木がこんなことだなんて思うのは、誰にとっても恥ずべきことであるということを覚えておいてください。

イチジクが実るはずだから、世界には何かが実るはずだ、とも思う。

それが通常の自然の成り行きで耐えられるものであれば何でも。に

医師にとってもパイロットにとっても、疑問に思うのは恥ずべきことだ。

あれやこれやの人が悩みを抱えているはずだということ。あるいは、もう一つは、

風は逆のことを証明するはずだ。

XIV.覚えておいてください、時々考えを変えて彼に従うことです

あなたを正すことができるのは、同じように巧妙です。

まず、何が正しいのか、そして正しいのか、助けを必要とせずに。あなたには何もないからです

必要な、ティ、それはあなた自身の熟慮とジュンの範囲を超えています。

メリットとあなた自身の理解。

15.もしそれがあなたの行為であり、あなた自身の力でできるなら、あなたはそうしますか

それは？そうでないとしたら、錫は誰を告発するのでしょうか？原子か、それとも神か？のために

どちらかをしてください、狂人の役割。したがって、あなたは誰も責めるべきではありませんが、もし

あなたの力で、間違っているものを正してください。そうでない場合、それはどのような目的ですか

文句を言うには？というのは、ある目的を達成する以外には何もすべきではないからである。

16.何が死んで倒れようとも、それがどこで死んでも、

そして落ちても、それは世界から落ちることはできない、ここにそれは住処があり、

変化すると、ここでもそれは適切な要素に溶解します。

世界の要素も、あなたが行う要素も同じです

構成される。そして、彼らは変化しても、つぶやきません。なぜそうすべきなのか

あなたは？

XVII.すべてのものは、馬やブドウのように、何かのために作られました。なぜ

あなたは不思議ですか？太陽そのものが言うでしょう、私はそのために作られたのです

何か。そして、どの神もその適切な役割を果たしています。当時はどうだったのか

のために作られた？自分を喜ばせて喜ばせるためですか？常識と

理由はそれを妨げることはできません。

XVIII.自然にも終わりがあり、それは人間の最終的な完成においてです。

ビギニングナインとその続きのようなものであれば何でも。

XIX.ボールを投げ上げる者として。そして、もしボールであればあるほど良いです

その動きは上向きです。あるいは下向きの場合はさらに悪いことになります。あるいはそれなら

地面に落ちる可能性はありますか？バブルについても同様です。それが続くなら、それは何ですか

より良いですか？そしてそれが溶けたら、さらに悪いことは何ですか？

キャンドルも。そして、あなたも同様に、名声の問題と、

そして死の問題に関しても。なぜなら、身体そのもの（死の主体）については、

それの卑劣さをあなたは知っていますか？変えてください、そうかもしれません

見よ、より普通の場合と同様に、最悪の面も上向きにある

心地よい形。古くなって枯れたとき、それはどのように見えるでしょうか？病気のとき

そして痛かった？情欲や淫行のときは？そして名声についても。

この人生は短いです。称賛する者も称賛される者も。彼はそれ

覚えている人も、覚えている人も、やがて塵と灰になるだろう。

それに、あなたがいるのはこの世界の片隅にすぎません

賞賛された。それなのに、この片隅では、あなたは皆から一斉に称賛されないのです

男性。常に誰も存在しないか、不足しています。それでもなお、地球全体そのものが、

全世界に関して、それが一点でしかないでしょうか？

××。あなたが考慮すべき主題は、次のいずれかです。

物質自体、教義、操作、本当の意味、

意味づけ。

XXI.これらのことがあなたに起こったのは最も正当なことです。なぜそうしないのですか

あなたは修正しますか？ああ、でもあなたはそうなるより、明日良くなるべきだった

今日。

XXII.やろうかな？私はします;だから私の行動の終わりは、人に良いことをすることです

男性。十字架や逆境によって何か私に起こりますか？承ります

それは、神々とその摂理に関連しています。の噴水

すべてのものは、そこから生じるものはすべてぶら下がっており、依存しています。

XXIII.ワンアクションで残りを判断する：通常はかかるこの入浴

かなりの時間を費やしていますが、それは何ですか？油、汗、汚れ。またはその群

本体：異常な粘度、油などの排泄物

体の周りに使用される軟膏、および体の患部に混合される軟膏：すべて

卑劣で忌まわしい。そして、それは私たちの生活のほぼすべての部分です。そしてすべての

世俗的なオブジェクト。

XXIV.ルシラはヴェルスを埋葬した。その後、ルシラ自身も他人によって埋葬された。

つまり、セクンダ・マキシマス、そしてセクンダ自身です。それで、エピティンカヌス、ディオティモス。それから

エピティンカヌス自身。それで、アントニヌス・ピウス、彼の妻ファウスティナ。それからアントニヌス

彼自身。これが世界の流れです。最初のセレル、アドリアヌス。それから

アドリアヌス自身。そしてそれらの厳格な人たち。他の人々のことを予言したもの

死亡。あれほど誇り高く堂々としていた人たちは、今どこにいるのでしょうか？それら

私が言いたいのは、シャラックスやプラトンのディメトリアスなどの厳格な人たちです。

ユーデーモンとか、そういう人たち。それらはすべて一日だけでした。すべて

死んで久しい。彼らの中には、死んだとたんに忘れ去られてしまう人もいます。

他のものはすぐに寓話に変わりました。他のものでは、たとえ素晴らしいものであっても、

今では忘れ去られて久しい。この後、あなたは覚えておかなければなりません、

あなたが合成したものが何であれ、すぐに分散され、あなたの

命も息も、あるいはあなたの魂も、もうなくなるか、あるいは破壊されるだろう

(sp.) そして、ある特定の場所と駅に任命されます。

XXV.男の本当の喜びは、自分にふさわしいことをすることだ

男。人にとって最もふさわしいことは、まず親切であることである

彼と同じ種類や性質を持つ人々に対して影響を受ける

あらゆる官能的な動きや食欲を軽蔑し、正しく識別する

あらゆるもっともらしい空想と想像力を駆使して、その本質を熟考する。

宇宙;それとその中で行われる事柄の両方。どのような種類の

熟考 3 いくつかの関係が観察されます。

明らかな二次的な原因。第一の根本原因に次ぐ神、

世界で起こることはすべて、もともとその人から生じているのです。の

第三に、そして最後に、私たちが暮らし、会話をしている彼らに、何の役に立つでしょうか。

彼らの使用と利益のためにそれから作られています。

XXVI。痛みが悪であるとすれば、それは身体に関するものです。 (そしてそれ

それ自体はまったく知覚できないので、それはできません:) または

魂を大切にする しかし、自分自身を守るのは魂の力次第です

平和と静けさを求め、痛みが悪であるとは考えないでください。全員にとって

判断と熟慮。すべての訴追、あるいは嫌悪感が内部からのものである、

悪の感覚は（意見によって受け入れられる場合を除いて）どこにも行けない

浸透する。

XXVII.すべての無駄な空想を拭い去って、絶えず自分に言い聞かせてください。今

もし望むなら、私の魂からすべての邪悪を遠ざけることは私の力にあります。

すべての欲望、欲望、すべての悩みと混乱。しかし、

すべてのものをその本質に従って見て、考えるのとは反対に、

そして、その真の価値に従ってすべてのものに向かって自分を動かします。

それなら、自然があなたに与えたこのあなたの力を思い出してください。

XXVIII.あなたが上院で発言するかどうか、あるいは他の議会で発言するかどうか

特に、あなたのスピーチは常に厳粛かつ謙虚なものにしてください。しかし、あなたはそうしてはなりません

その音声と正確な話し方を公然と下品に観察し、

真に善良で真に礼儀正しいことについて。の虚栄心

世界と世俗的な人々: それ以外の場合は、真実と理性が行います

処方する。

XXIX。アウグストゥスの法廷。彼の妻、彼の娘、彼の甥、そして彼の

義理の息子、妹のアグリッパ、親族、家来、友人たち。

アレウス、マエセナス、犠牲と占いのために獣を殺した者たち：そこ

あなたは法廷全体を一緒に死なせるのです。残りの部分に進みます

アウグストゥス以来のことだ。彼らには死が宿っていたのだろうか

そうでなければ、彼らが生きていた間、非常に多くの人々と非常に威厳があったにもかかわらず、実際よりも

特定の男性に対処するために使用しますか？今、ある人の死を考えてみましょう。

ポンペイウス家の親戚や家族全員、それもそうです。

いくつかの記念碑によく書かれている、彼は彼の最後の人だった

自分の血族。ああ、彼の先人たちはどんな気遣いをしただろうか。

後継者を残すかもしれないが、最後には必ず誰かが現れるだろう

必然的に最後になる。したがって、ここでもう一度考えてみましょう

親族全員の死。

XXX。あなたの人生全体を、たった一人の尺度や割合に当てはめてください

アクション。そして、あらゆる特定の行動において、あなたが実際にあることを実行するとしたら、

あなたの力を最大限に発揮して、それで十分にしましょう。そして誰がそれができるのか

あなたの邪魔をしますが、あなたがふさわしいことを行うためですか？しかし、あるかもしれません

何らかの外面的な妨害や障害になる可能性があります。あなたを妨げるものは何もありませんが、

あなたが何をするとしても、公正に、節度を持って、そして誠実にそれを行うことができますように。

神の賛美。はい、でも多少はあるかもしれません、それによって何らかの操作が行われます

またはあなたの他のことが妨げられるかもしれません。そして、まさにそのことによって、

邪魔はしないでください、彼が喜んでくれるように、そしてこの穏やかで

それではなく、あり得るものへのあなたの心の平静な転換

最初はあなたが意図していなかった、かつての行為があった部屋で

別のものが続きますが、これもあなたのこの短縮形と一致します

私たちが今話している人生。

XXXI.物質的な祝福が送られるときは、見せびらかさずに受け取ってください。

そうすれば、あなたはあらゆる準備と便宜を持って彼らと別れることができるでしょう

それらが再びあなたから奪われるとき。

XXXII.もし手か足か頭が横たわっているのを見たことがあるなら

それ自体が、どこかで、体の他の部分から切り離されていて、

彼の中にあるのと同じように、あなたは彼を自分自身にするためにそのように考えなければなりません、

何が起こっても、どちらかが腹を立てていること（それが何であれ）

である）そして、いわばそれから自分自身を切り離します：またはそれは何かを犯します

相互通信の自然法と人間間の社会に反して：

あるいは、不慈悲な行為をした者。あなたが誰であろうと、

あなたはそのような人です、あなたは一般社会からどこに放り出されたのか私にはわかりません

自然に従っている統一性。あなたは確かに一部として生まれましたが、

今、あなたは自分自身を断ち切りました。しかし、ここで嬉しい事があり、

歓喜、あなたが再び団結できるように。神はそれを与えなかった

他の部分、一度分離され切断されると再び結合される可能性があるもの、

そしてまた集まってください。しかし、見よ、その善良さはいかに

それは素晴らしくて巨大です！それは MAN をとても尊敬しています。

最初のように、彼はそうする必要がなかったので、彼自身がそうする以外には、

自分自身を全体から切り離してしまいました。一旦分割して切断すると、

IT はそれを提供し、注文しました。

彼自身、戻ってきて、再び一緒に成長して、入学できるかもしれない

彼が以前と同じように、その以前の地位とパートの位置。

XXXIII.彼女の他のほぼすべての能力と特性と同様に、

宇宙はすべての理性的な生き物に与えたので、これは

特に私たちが彼女から受け取ったのは、どんな反対であっても

それ自体が彼女にとってのことであり、彼女の目的と意図に反抗するのですが、

彼女は、たとえその意志や意図に反してでも、それを引き起こします。

自分自身の目的を遂行するために、自分自身に奉仕する

終わり。したがって、意図したものではありませんが、これによって彼女自身と協力することになります。

否が応でも、それを自分の一部にしてしまいます。すべての合理的な人もそうかもしれません

コース内で遭遇する生き物、横切るもの、障害となるもの

この死すべき人生において、それはそれらを適切で適切な物体として使用するかもしれません。

それ自体が意図し、絶対的に提案したものを促進する

その自然な終わりと幸福として。

XXXIV.の一般的な表現を独り占めしないでください。

私たちの現世の悲惨さは、あなたを悩ませます。気にしないでください

上がったり下がったりをさまよって、彼女の考えの中に多くの悩みを積み重ねる

そして、他のものと同じようにあなたも受けている悲惨な災難。しかし、

特別なことはすべて実際に起こるので、この質問を自分自身に問いかけてください。

そして言う、「この現在の事柄において、あなたにはそのように見えるのは何でしょうか」

耐えられない？それを告白するのは恥ずかしいことになるからだ。それではこれについて

今、心に留めておきたいのは、未来のことでもなく、未来のことでもなく、

過去はあなたを傷つける可能性があります。しかし、存在するものだけが。 (それもそうです

軽く制限すれば、かなり軽減されます:) そして、自分のことを確認してください。

ほんの少しの間（ほんの一瞬）、それを持ちこたえることはできないかもしれないが、

忍耐力。

XXXV.何？パンテアかペルガモスのどちらかが、今日まで彼らの考えに従っています。

師匠の墓？それともアドリアヌスのことでカブリアスかディオティモスのどちらでしょうか？ ○

愚かな！というのは、もし彼らがそうしたとしたら、彼らの主人はそれを理解できるでしょうか?または

もし賢明であれば、彼らはそれを喜ぶでしょうか？それとも嬉しいなら、これらは不滅だったのでしょうか？

彼ら（男性も女性も）も、年をとることが定められていたのではないか？

時が経ち、そして死ぬのか？そして、これらの人たちは一度死んだらどうなるのでしょう

元？そしてすべてが終わったとき、これは単なる一袋のためではなく、何のためになるのでしょうか？

血と汚職？

XXXVI.もしあなたが先見の明があるなら、判断に関してもそうしてください。

最善の慎重さ、と彼は言いました。

XXXVII.人間の体質全体を見ても、これに反する美徳は見当たりません

正義に向かって、それによって抵抗され、反対される可能性があります。しかし、それによって

快楽と官能は抵抗され、反対されるかもしれません、私はそう思います：

禁制。

XXXVIII.もしあなたがそれに関するうぬぼれや意見を撤回するしかないのなら

それは傷つけ、攻撃的に見えるかもしれませんが、あなた自身は同じくらい安全です、安全です

そうかもしれない。あなた自身ですか？そしてそれは誰ですか？あなたの理由。「はい、でも私はそうではありません」

理由。まあ、それはそうですが。しかし、あなたの理由や理解を無視しないでください

悲しみを認めなさい、そしてもしあなたの中に悲しんでいる何かがあるなら、そうしましょう

それは、（それが何であれ）可能であれば、それ自体の悲しみを想像することです。

XXXIX。感覚を妨げるものは、人間にとって悪です。

敏感な性質。食欲を妨げるものや、

検察教員は、敏感な性質にとって悪である。現在、

敏感で、植物体質なので、邪魔になるものは何でも

それにとっては、その点においても同様に悪である。そして同様に、

心と理解を妨げるものが何であれ、それを解決する必要があります。

合理的な性質の適切な悪。さあ、これらすべてを適用してください

あなた自身。痛みか快楽のどちらかがあなたを襲いますか？感覚に目を向けさせてください

それ。あなたは目的を達成するために何らかの障害に遭遇しましたか?

意図？もしあなたが今、何の留保も例外もなくプロポーズしたのなら

あなたの理性的な部分は確かに打撃を受けましたが、もし一般的にあなたが

何が起ころうとも自分自身に提案したわけではない、それによってあなたはそうではない

傷つけられることも、適切に妨げられることもありません。それらのことについては、適切に

彼女は心に属しており、誰にも妨げられることはできません。火ではありませんが、

鉄もありません。暴君の力でも、中傷する舌の力でもありません。

彼女の中に侵入できるものは何もありません。

XL。一度丸くてしっかりしていれば、変化する心配はありません。

XLI。なぜ私自身が悲しむ必要があるのか。誰も喜んで悲しまなかった人

その他！あるものはあるものを喜び、またあるものは別のものを喜びます。私の場合は、これ

私の理解が正しく健全であれば、それは私の喜びです。

いかなる男性も、男性として私が従うべき事柄を拒否することはありません

に;世界のすべてのものを柔和に優しく見ることができれば。受け入れる

すべてのことを真の価値に従ってすべてに向かって突き進む

物そのものの。

XLII.今存在するこの時を、汝自身に授けなさい。彼らはそれを

むしろ死後の名声を追い求めるべきだ、そんな男たちがそんなことを考えないでください。

将来もそうなるだろう、彼らが今そうできるのと同じようになるだろう

ほとんど我慢できません。それに加えて、彼らもまた死すべき人間となるでしょう。しかし、

非常に多くの人々が非常に多くの声を持って、それ自体を考えてみてください。

あれやこれやの音、あるいはこれこれについて意見を持つだろう

あなた、あなたにとってそれは何ですか？

XLIII.私を連れて行き、あなたの望むところに投げてください。私は無関心です。そこで

また、私は私の中にある幸運な精神を持ちます。それはいいです

その変わらぬ気質と、そして、

それらの特定の行為は、それ自体の適切な構成に従えば、

適切で同意できる。

XLIV.では、これはそれほど価値のあるものなのでしょうか、それのために私の魂はそうすべきなのでしょうか？

苦しみ、以前より悪くなったでしょうか？ひどく落胆しているか、あるいは

ひどく影響を受けましたか、それとも自分自身の中で混乱しましたか、それとも恐怖を感じましたか？何

あなたがそんなに尊敬されるべきだということがあり得ますか？

XLV。あなたに偶然ではないことは何も起こりません。

あなたは男です。牛にも、ブドウにも、木にも何も起こらないのと同じように、

石、それは彼らにとって偶然ではありません。自分と同類のすべての人に。

したがって、何事にも何も起こらないとしたら、それは通常ではなく、

自然な;なぜあなたは不快なのですか？確かに、すべての人に共通する性質はそうではありません

耐えられないものは何でも持ち込んでください。もしそれが事であるなら

あなたの悲しみの原因は外部のものです、それはそれほど適切ではないことを知ってください

それはあなた自身のうぬぼれと意見のせいですが、それはあなた自身のうぬぼれと意見です。

あなたが望むときに、それを取り除くことができます。でも、多少なりとも

それはあなた自身の性質において間違っています、それはあなたを悲しませます、どうかあなたに

自分の道徳的教義や意見を正さないでください。しかし、それがあなたを悲しませるなら、それは

あなたは自分にとって正しく正しいと思われることを実行しないのですが、なぜですか

あなたは悲しむよりもむしろそれを実行することを選択しませんか？でも多少は

あなた自身よりも強い者があなたを妨げることはありません。あなたを悲しませないでください

そのとき、そのことが実行されないのがあなたのせいではないのなら。「はい、でもそれは

それはそのような性質のものであり、あなたの人生にはしばらくの価値がないということです。

実行される可能性があります。』もしそうなら、あなたが優しくしてくれることを条件に、

すべての人に対して愛情を持って接しているなら、あなたは去ってしまうかもしれません。それでも、

いつでもそうですが、あなたは非常に優れたパフォーマンスを発揮しています。

あなたは、あなたの障害となる者たちと共に慈善活動をして死ぬのではありません。

パフォーマンス。

XLVI。あなたの心は、それが起こるような性質のものであることを忘れないでください

まったく征服できないものだが、ひとたび自分自身の中に思い出されると、彼女は何も求めない

これ以外の内容、彼女は強制することはできません: はい、とても落ちますが

それは理性そのものに反して、それが激しい布を着ているということです。いくら

理性の助けを借りて物事を判断できるときはそうではありません。

裁量権？したがって、あなたの主要な砦と防御の場所を、

情熱から解放された心。もっと強い場所（彼の避難所となる場所、

これよりもさらに強化されたものはありません。

これが見えない人は学んでいない。それを見て、奪い取らない者は

この避難場所に来た自分自身は不幸です。

XLVII.物事に対する最初のありのままの、ありのままの不安を常に持ち続けなさい。

彼らはあなたに自分自身を提示するのであり、彼らに追加するものではありません。それは

そのような者があなたの悪口を言っているとあなたに報告しました。良い;彼が

あなたの悪口を言うので、たくさんのことが報告されています。しかし、それによってあなたが傷つくということは、

は報告されません。それは意見の追加であり、除外する必要があります。

私の子供は病気のようです。彼は病気だ、なるほど、しかし、彼は病気だということは

彼の命の危険も、私にはわかりません。したがって、あなたは自分自身を保つために使用しなければなりません

物事の最初の動きや不安、それが示すものに対して

自分自身を外面的に。そして、あなた自身の内側からそれらを加えないでください。

単なるうぬぼれと意見。あるいはむしろ、それらに「小屋をその一つとして」と付け加えます。

世界で起こるすべての物事の本質を理解します。

四十八．キュウリは苦いですか？それを置いておきます。イバラが邪魔ですか？

それらを避けてください。これで十分です。付け加えて、今あなた自身に話さないでください。

こういったものは世の中で何の役に立つのでしょうか？というのは、これ、つまり、

自然の神秘を知っているなら、それを見てあなたを笑うでしょう。として

どちらかの店で会うなら、大工か靴屋でしょう。

彼らの仕事の削りくずや小さな残り物があるなら、あなたは彼らを責めるべきです

それのために。それでもあの男たち、投げる場所に困っているわけではない

彼らはそれらをしばらくの間自分の店に置いておくように言います：しかし、その性質は

宇宙にはそのような異空間はありません。しかし、ここに彼女の驚異が含まれています

芸術と技術、彼女はかつて自分自身をある範囲内に閉じ込めていたということ

特定の境界と制限、彼女の中にあるものはすべて、

腐敗したもの、古いもの、利益のないもの、彼女はそれを自分自身に変えることができます。

まさにこれらのものが新しいものを生み出すことができます。彼女が探さなくても済むように

物質や物質を新たに供給するために、自分自身の外のどこかに行って、

あるいは、取り返しのつかないほど腐敗してしまったものを捨てる場所として。

腐敗した。したがって、場所に関しても、物質と芸術に関しても、彼女は彼女自身なのです

自分自身には十分です。

XLIX。怠けて怠けてはいけません。または、あなたの中で緩んでいて、不自然です

行動。あなたの会話では論争もせず、面倒なこともありません。ローブもしない

そして空想と想像の中をさまよいましょう。あなたと契約するのは基本的ではありません

魂。騒々しく出撃したり、猛烈な勢いで出撃したりすることもありません。

雇用を望んだことも今もなかった。

L.「彼らは私を殺し、私の肉を切り裂きます。彼らは私を迫害します

呪う。』じゃあ何？このすべてに対してあなたの心が純粋で思慮深くあり続けますように。

温和です、ただ？甘くて澄んだ水の泉のように、たとえ彼女がそうであったとしても、

傍観者に呪われながらも、彼女の泉は今も元気に動いている。

以前と同じように甘くて澄んでいます。そうだ、たとえ土や糞が投げ込まれても、

しかし、それは投げられるとすぐに四散し、彼女はクリアしました。彼女はそんなことはできない

染まっている、またはそれに感染している。では私は何をしなければならないのか、自分の中にあるかもしれない

井戸ではなく、溢れ出る噴水ですか？絶え間ない苦痛によって汝自身を生みなさい

そして慈善活動と真の簡素さをもって真の自由を目指して努力します。

謙虚さ。

李さん。世界が何であるかを知らない者は、自分自身がどこにいるのかも知らない

です。そして世界が何のために作られたのか知らない者には、そんなことはできないだろう

性質とは何か、あるいは世界の性質とは何かを知っています。

さて、これらのいずれかを求める者は、彼自身が造られたものであるからである。

無知でもあります。では、あなたはプロポーズしたあの男性のことをどう思いますか？

彼自身、素晴らしい瞬間として、人々の騒音と拍手が聞こえました。

彼らがどこにいるのか、そして彼ら自身が何であるのか、両方とも完全に存在します。

無知ですか？一度に三度の功績を残したあの男から称賛されたいですか？

ひょっとして、自分自身を呪っているのだろうか？喜ばせたいですか

彼、自分自身を喜ばせない人がいるでしょうか？それとも彼が喜ぶと思いますか

彼自身、自分の行いのほとんどすべてを悔い改めようとする人がいるだろうか？

LII.今だけでなく、今後も共通の呼吸をしたり、止めたりするだけではありません

私たちを取り囲む空気と息の一致。しかし、に

共通の心を持っている、またはそれと心の対応を保つこと

万物を包括する理性的な実体。なぜなら、それもまた、

それ自体、そしてそれ自体の性質（人間がそれを自分の望むように引き込むことができれば）

どこにでも拡散します。そして空気も含めてあらゆるものを通過します

男がそれを吸い込むことができるなら、そうします。

LIII.一般に悪は世界を傷つけません。特定の

悪は他の人を傷つけません：誰であっても、それが有害なのは彼だけです

罪を犯した者には多大な恩恵と慈悲が与えられるが、

彼自身がそれを望むときはいつでも、すぐにでもそうすることができるように

それを納品しました。私の自由意志に従って、私の隣人の自由意志に、彼が誰であろうとも

（彼の人生や肉体として）まったく無関心である。というのは、私たちは

すべてはお互いのために作られていますが、私たちの心と理解はそれぞれにあります

彼ら自身の適切かつ限られた管轄権。それ以外の場合は別の男のもの

邪悪は神が持たないだろう私の悪かもしれない、そうではないかもしれない

他人の力で私を不幸にする：今はそれ以外に何もできない

私自身の邪悪さ。

リブ。太陽は海外に向けられているようです。そして確かにそれは拡散していますが、そうではありません

滲み出る。なぜなら、その拡散は ταϭις または

拡張子。したがって、その梁はこう呼ばれます。

単語からの ἀκτῖνες

へ

伸びて伸びる。さて、太陽光線が何であるか、あなたなら知っているかもしれません

あなたは太陽の光を観察します、ある狭い穴を通してそれが光るとき、

暗い部屋に突き刺さります。それは常に一直線にあるからです。

そして、他の固体と同様に、それはそうではない方法で接触します。

空気が浸透し、分割され、突然に分かれますが、どちらも滑ることはありません

外れたり、落ちたりしますが、それでもそこに留まります。

心の中での拡散です。浸出ではなく、延長です。何

途中で障害物や障害物に出会っても、彼女はしてはなりません

激しく、そして衝動的に彼らに光を当てた。どちらもいけない

彼女は倒れる。しかし、彼女は立ち上がって、行うものに光を与えなければなりません

それを認めます。そうでないものについては、それ自体の責任であり、

彼女の光を失ったら、それは損失です。

LV.死を恐れる者は、自分が理性を失ってしまうのを恐れているのである。

そうでなければ、彼の感覚は同じではなくなるでしょう。それに対して、彼はむしろそうすべきだ

まったく分別がないし、したがって悪の感覚もない、と自分を慰めよう。または

もし何らかの意味があれば、別の人生があり、したがって適切な死はありません。

LVI。すべての人はお互いのために造られています。その場合は、より良く教えるか、それとも

彼らに我慢してください。

LVII.心の動きはダーツの動きのようなものではありません。のために

用心深く、慎重で、勤勉であるときの心

用心深い人はいろいろな方向に向きを変えます、それでは去っていくと言ったほうがいいかもしれません

まるで何の用心も持たないときのように、対象物に向かってまっすぐに。

LVIII.あらゆる人の財産を貫き、浸透するために

あなたが以下のことに関係していることを理解してください：また、の財産を作ることにも

あなた自身は開いていて、他のものを貫通することができます。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

9 冊目の本

I. 不正を行う者は不敬虔でもあります。宇宙の性質上、

すべての合理的な生き物を次々と作り、最後まで

お互いに良いことをしなければなりません。数人によると多かれ少なかれ

時々ではありますが、決してお互いを傷つけることはありません。

彼女の意志に反して違反することは、神に対する不敬虔の罪を犯します。

すべての神々の中で最も古く、由緒正しい。の性質上、

宇宙、自然はすべてのものの共通の親であり、したがって敬虔に

今あるすべてのもの、そして今あるもの、何であれ観察してください

まず、血と親族の関係があり、その存在を与えました。彼女

真実とも呼ばれ、すべての真実の最初の原因です。したがって、彼は

進んで故意に嘘をつき、受け取るという点で不敬虔である、

そしてそのようにして不正を犯す：しかし、その者は自分の意志に反して、その点で

宇宙の性質に同意せず、宇宙との努力において

世界の性質上、彼は特定のことを行い、一般的な秩序に違反します

世界の。なぜなら、彼はそれに対して努力し、戦うこと以上のことをしないからである。

自分の性質に反して、自分自身を自分の性質に反するものに当てはめる

真実。なぜなら、自然は以前から彼に本能と本能を与えていたからである。

それを達成するのに十分な機会。彼が持っているもの

これまで無視されてきたが、今では何が間違っているかを見分けることができない

それは真実です。快楽を追い求める者もまた、ある者として

真に善であり、苦痛から逃れることができるのと同じように、真に悪であるものは不敬である。

なぜなら、そのような人は必然的にその共通の性質を次のように非難することが多いからである。

悪人にも善人にも多くのものを分配するのではなく、

どちらかの砂漠に応じて、悪い場合にはしばしば喜びが生じるように、

そして快楽の原因。良いことも、苦しいことも、時には

痛み。繰り返しますが、この世で痛みと十字架を恐れる者は、それを恐れます。

そのうちのいくつかは、いつか必ず起こるはずだ

世界。そして、それは私たちがすでに不敬であることを示しています。そしてそれを追う者は

快楽の後、自分の欲望を包み込み、やりたいことをすることを惜しまない

それは不当であり、明らかに不敬です。今、それらのことは

自然は同様に無関心です（なぜなら彼女は両方を創造したわけではないからです、両方の痛み）

そして喜び、もしどちらも彼女にとって同様に無関心でなければ）：彼らは

自然に従って生きようとするものは、それらの事柄に従わなければなりません（

彼女と同じ心と気質）同じように無関心であること。

したがって、喜びと苦痛のどちらの問題においても、誰であっても。死と生。

名誉と不名誉（これは国家の行政において自然なことである）

世界は、無関心に利用します）は、無関心ではありません、それは

彼が不信心であることは明らかだ。私が「普通の性質はそうなる」と言うとき、

それらを無関心に利用する、私の意味は、それらが起こるということです

通常の物事の流れでは無関心に、必要に応じて

結果は、主要なものであれ付属品であれ、この世に起こります。

摂理に関する最初の古代の熟考によれば、

彼女はある当初から、そのようなものを作成することを決意していました。

世界は、それが何らかの合理的なものであるかのように、そのとき彼女の子宮で妊娠しました

主体かどうかに関わらず、将来の物事を生み出す生成の種と能力。

変化、継承。あれもこれも、そして本当にたくさん。

II.男が旅立つことは確かにもっと幸せで快適だった

この世界の中で、生涯をすべての虚偽から逃れて生きてきたので、

偽装、官能性、そしてプライド。しかし、それが不可能であるとしても、それは可能です

疲れて、そして愛から喜んで出発する人にとっての慰め

それら;生きたいと願い、邪悪な者の中に長く留まり続けることを望むのではなく、

コース。あなたは疫病から逃げる方法をまだ経験していないのですか？のために

何らかの変化よりもはるかに大きな疫病は心の腐敗である

一般的な空気のジステンパーの可能性があります。これは生き物の疫病です、

彼らは生き物です。しかし、彼らは男性であるか、理性的であるとしての男性のそれです。

III．あなたは死に関して自分を軽蔑的に扱ってはなりません。

自然がもたらすものの一つとして、それに満足している人

任命しました。というのは、あなたがこれらについて想像しているのは、少年が少年になるということです。

若者、年をとること、成長すること、熟すこと、歯が生えること、ひげが生えること、または

白髪は産むか、産むか、産むか。または他のアクション

たとえそれが何であれ、いくつかの季節に応じて、それは人間にとって自然なことです

彼の人生。そんなことも解消されるのです。したがって、それは

死に関しては賢者の一部だが、自分自身を保つのは賢明ではない

暴力的に、または誇らしげに、しかし忍耐強くそれを待つのは、次のいずれかです。

自然の働き：今と同じ心で、いつでもあなたが期待すること

あなたの妻のお腹の中のまだ胎児に過ぎないものが、出てくるでしょう、あなた

あなたの魂がその外側のコートから剥がれ落ちたり、

皮膚：子供の頃、お腹の中でそれは関与し、黙って横たわっています。しかし、

あなたはもっと大衆的なものを望んでいますが、それほど直接的で哲学的ではありませんが、

死の恐怖に対して非常に強力で浸透するレシピです。

あなたがそうする以上に、彼らがあなたの人生を手放すことをいとわないものはありません。

考えるべきだ、あなたが別れるべき主題自体が何なのか、両方とも

それと、そしてあなたが今後どのような気質と関わる必要がないのか。

確かに、あなたは彼らに対して決して腹を立ててはなりませんが、

彼らの世話をし、大人しく耐えてください。

覚えていてください、あなたが去ったとしても、それは起こらないでしょう

あなたと同じ意見を持つ男性たちから。確かにそのためには、(もし

それはあなたを死から遠ざける唯一のものであり、そして

もし、もしあなたがもし、このような男たちと一緒に住むことができれば、ここに居続けたいと思っています。

あなたと同じ信念を得ました。しかし今では、それはなんと大変なことだろう

あなたは、異なる意見を持つ人々と一緒に暮らすことを、あなたは知っています。

むしろ、「急いでください、死よ、私は祈ります」と言うべきです。私も間に合いませんように

自分を忘れてください。

IV.罪を犯す者は、自分自身に対して罪を犯します。不当な者は傷つく

自分自身を、以前よりも悪くしているという点で。彼だけではない

コミットする者だけでなく、何かを省略する者も、しばしば

不当な。

V. 対象に対する私の現在の理解が正しければ、そして私の現在

行動は慈善的であり、これは神から出たものに対してのものです。

私の現在の気質は、満足できればそれで十分です。

VI.空想を払拭し、思慮を働かせ、欲望を鎮め、

自分自身の心を自由にしてください。

VII.すべての不合理な生き物の中で、不合理な魂はただ 1 つだけです。

そして、すべての合理的なものの中で、1 つの合理的な魂が、その間に分かれています

それらすべて。地球上のすべてのものと同じように、地球はただ 1 つだけです。

私たちが見る光。そして、私たちが吸い込む空気はたった一つだけで、

息をするか見るか。さて、何か共通点を持っているものは何でも、

自然に、それがその一部であるもの、つまり一つであるものに影響を与え、それに傾く

優しさと自然を持っています。地上のものは何であれ、下に向かって押し下げます。

共通の地球。液体であれば何でも一緒に流れます。そして何であれ

風通しの良い、同じように一緒にいるでしょう。それで、何らかの障害がなければ、そして何らかの障害がなければ、

一種の暴力なので、バラバラにしておくのはよくありません。燃えるものなら何でも、

火が上昇する傾向があるのは、単純な火のせいだけではありません。しかしここでも

望むものは何でも参加して一緒に燃え上がる準備ができています

抵抗を作るのに十分な水分があれば、簡単に発火します。何でも

したがって、合理的な共通の性質を持っており、当然のことながら次のようになります。

彼自身の種族よりもはるかに長い年月が経ちました。というのは、それ自体の性質上、どれほどのものなのか

それは他のすべてのものよりも優れており、それ以上に参加することを望んでいます

そしてそれ自体が本質的なものに団結します。理不尽なことに関しては

そのとき、彼らは長い間生きていませんでしたが、現在彼らの間で始まりました

群れ、群れ、若者の群れ、そして一種の相互愛

そして愛情。というのは、たとえ理不尽ではあったとしても、彼らにはある種の魂があったからです。

したがって、その自然な結合への欲求は、より強く、強烈でした。

彼らは、植物よりも優れた性質の生き物のように、

石とか木とか。しかし、合理的な生き物の間では、連邦が始まり、

友情、家族、公の会合、そして戦争の中でも、

条約、そして休戦。さて、その中でもさらに優れたものは

星や惑星のような自然、しかしその本質的には遠く離れたもの

別の人から、それでも彼らの間でさえ、何らかの相互通信が始まり、

団結。高度に卓越性が団結に影響を与えるのは非常に適切なことです。

たとえ遠く離れたものであっても、それは相互に作用することができるということ

同情。しかし、見よ、今何が起こっているのか。その生き物たちは、

彼らは理性的であり、今では自分たちの考えを忘れている唯一の生き物です。

お互いに対する自然な愛情と傾向。その中で一人で

同じ種類の他のすべてのものの中には、

一緒に流れる一般的な性質。しかし、彼らは自然から飛来しますが、それでも

彼らは途中で止められ、逮捕されるのだろうか。彼らはできる限りのことをし、

自然が優先します。そして、もしあなたがそれを観察したなら、あなたは告白しなければなりません。

地上のものがないところに、地上のものを早く見つけられますように。

自然に一人で生きていける男を見つけるよりも。

Ⅷ.人間も、神も、世界も、それぞれの種族が何らかの実を結びます。

すべてのものには、耐えるべき適切な時期があります。習慣ではありますが、この言葉は

それ自体はある意味でブドウの木などにふさわしいものになっていますが、それでも

それにもかかわらず、私たちが言ったように。理由としては、両方の共通点があります

他人の使用のための果物。そしてそれ自体が楽しいのです。理由

それは拡散的な性質を持っており、それ自体がそれ自体の中に存在し、他のものに生じます。

そしてそれは増殖します。

IX.あなたの力があれば、彼らにもっとよく教えてください。そうでない場合は、

このような使い方では、辛抱強く耐えることが温和であり、

あなたに与えられた善良さ。神々自体はそのような人たちに対して善良な存在です。はい

そして、いくつかのこと（健康、富、名誉の問題など）では、

彼らは、自分たちの努力をさらに促進するために、しばしばコンテンツを提供します。彼らはとても善良で、親切です。

あなたもそうではないでしょうか？あるいは、教えてください、何があなたを妨げているのですか？

X. みじめな者として働くのではなく、惨めな者として働くのでもありません。

哀れまれるか賞賛されるかのどちらかだろう。でも、これはあなたのことだけにしましょう

そして欲望。したがって、常に、そしてすべてのことにおいて、告発するか寛容にするかです。

慈善法や相互社会は必要とします。

11.この日、私はすべての悩みから抜け出すことができました。いや、すべてを追い出してしまった

私の悩み。それはむしろ、あなたを悩ませているもののためであるべきです、何であれ

そこから抜け出す余地がないわけではなかったが、

あなた自身の意見の中にあるものを、そこからあなたの前で追い出さなければなりません

本当に常に安心することはできません。

XII.経験上、これらすべてのことは通常のことであり、普通のことです。

一日限りの継続です。さらに言えば、最も卑劣で、

汚い。私たちが埋葬した人々の時代もそうだったように、彼らもまたそうです。

今も、それ以外はありません。

XIII.私たちに影響を与えるもの自体は、扉もなく立っており、

自分自身は何も知らないし、他人に何かを語ることもできない

自分たち自身のことについて。それでは、彼らに判決を下すのは何でしょうか？の

理解。

XIV.美徳と悪は情熱にあるのではなく、行動にあるように。それで

理性的な慈善家の真の善も悪も区別されない

情熱だけでなく、運営と行動においても。

15.投げられた石は落ちても傷つかない

それ;それが上昇するとき、どちらの利益にもならないからです。

16.彼らの心と理解をふるいにかけて、彼らがどんな人間であるかを見てください。

あなたは、彼らがあなたをどう判断するか、彼らが何を判断するかを恐れて立っています。

自分自身が自分自身を判断します。

XVII.世界にあるすべてのものは常に財産の中にあります

変化の。あなたもまた永遠の変化の中にいます、そう、そしてそれ以下です

腐敗も一部ではありますが、全世界も同様です。

XVIII.それはあなたの罪ではなく、他の人の罪です。なぜそれが問題になる必要があるのか

あなたは？それが誰の罪なのか、目を向けさせてください。

XIX.作戦や目的には終わりがある、あるいは

私たちが一般的に言う、行動と目的は終わりに近づいています。

完全な停止もあり、それはいわば死であるという意見もあります

それの。このすべてにおいて、傷はありません。これを男性の年齢に当てはめると、次のようになります。

まず子供。次に若者、次に若者、そして老人。ごとに

ある時代から別の時代への変化は一種の死そしてここにいる間ずっと

まだ悲しみは関係ありません。今、まずその人生に行きなさい、あなたが選んだ人生に

あなたの祖父の下で、次にあなたの母親の下で、そしてあなたの下で暮らしました

父。そして、これまでのあなたの人生の全過程を通じて、あなたはこうして

多くの変化、多くの変化、多くの種類の変化を発見し、観察しました。

終わりと終焉、この問いを自分自身に問いかけてみてください悲しみとは何なのか

それとも、これらのどれかに悲しみを感じますか？あるいは、あなたは何に苦しんでいますか

これらのいずれかを介して?これらのいずれでもない場合は、エンディングと

汝の生涯の終焉、それはまた停止と変化にすぎない。

××。必要に応じて、あなた自身の理解のため、あるいは

宇宙のこと、あるいはあなたが今関わっている彼のこと、あなたのことを考えさせてください。

全速力で避難してください。あなた自身に、それは何も解決しないことを

正義に反する。あなたが覚えているかもしれない宇宙の一部へ

あなたは誰ですか。彼のことについては、不動産内にあるかどうかを考慮してください

無知か知識か。そしてまた、次のことを心に留めておかなければなりません。

彼はあなたの親戚です。

XXI.あなた自身が、あなたが誰であれ、完璧を目指して造られたのと同じように、

共通社会の一員として完成すること。すべてもそうしなければなりません

あなたの行動は、人生を完璧にし、完成させる傾向があります。

本当に社交的。あなたのどんな行動であっても、それはどちらかです

すぐにでも、遠く離れても、共通善には言及していません。

法外かつ無秩序な行為。そうです、それは扇動的です。その中の一人として

あれやこれやの同意と団結から、事実上そうすべき人々

自分自身を分割し、分離します。

XXII.子どもたちの怒り、単なる陳腐なもの。死者を抱えた哀れな魂たち

遺体がすぐに倒れてしまわないように：たとえそのような状況であっても

よくある哀悼の歌。

XXIII.結果が生じる原因の質に行く

続けてください。見よ、それ自体がむき出しで裸で、すべてのものから切り離されている

素材。次に、それが引き起こす時間の限界を考えます。

したがって資格があれば、生存し、存続することができます。

XXIV.あなたがすでに経験している困難と悲惨は無限です

これだけの理由でそうされたのは、それがすべての幸福のためだったからです

あなたは十分ではありません、あるいは、あなたはそれが十分な幸福であるとは考えていません、

あなたの理解は確かにその自然な構成に従って機能していると。

XXV.誰かがあなたを虚偽の告発で弾劾するか、または

憎しみをもってあなたを非難しなければ、そのような馬車をあなたに向けて使用することになります。

あなたは今、彼らの心と理解を示し、それらを見てください。

彼らがどんな男たちであるかを見てください。わかるだろう、そんなものは存在しない

なぜそれがあなたを悩ませるのか、彼らはあなたのことをどう思っているのか。

それでもあなたは彼らを愛さなければなりません、なぜなら彼らは本質的にあなたの友人だからです。そして、

神自身が、彼らが神に求める事柄において、

素晴らしい瞬間、夢や夢など、あらゆる方法で満足しています。

彼らだけでなく他の人たちも助けるために、神託を捧げます。

XXVI。上がったり下がったり、ある時代から別の時代へと、ありふれたことが起こっていく

世界。まだ同じであること。そして、特にすべてのことのうちのいずれか

それが起こる前に、宇宙の心は自分自身で考えます

そして、もしそうなら、恥を忍んで次の決定に服従してください。

とても素晴らしい理解です。あるいは一度だけ、すべての人に解決をもたらしました。

物事全般。そしてそれは何が起こっても、それは突然起こるからです

必然的な結果、そしてすべてのものはある意味で不可分である

お互いを分かちがたく保持します。要するに、神は存在するか、それとも存在するか、のどちらかだ。

すべて順調です。あるいは、すべてが偶然と幸運に恵まれたとしても、どうかあなたに祈りを捧げてください

自分に関わる物事には自分自身の摂理を適切に活用してください。そして

それなら元気だよ。

XXVII.しばらくすると地球が私たち全員を覆うだろう、そして彼女自身も

彼女に着替えてもらいましょう。そして、コースは、 の 1 つの期間から、

他人からの永遠、そして永遠の永遠。今では誰でもそれができます

数回のローリングを心の中で考えてみるか、

非常に多くの変化と変更の連続、そしてすべての迅速さ

これらの判決。そうでなければ、彼は心の中で非難し、すべてを軽蔑するしかないでしょうか

世俗的なもの？宇宙の原因はいわば激しい激流であり、

それはすべてを運び去ります。

XXVIII.そして、あなた方の自称政治家たちだけが、真に現実的なのです。

世界の哲学者たちは、（彼ら自身がそう思っているように）たくさんのことでいっぱいです。

重力に影響を与えた人たち、あるいは美徳と正直さを愛すると公言している人たち、何だろう？

彼らはその行為自体が惨めであろう。それ自体がどれほど卑劣で卑劣なことでしょうか？ ○

男！あなたは何をしているのですか？あなたの性質が今求めていることをしてください。

もしよろしければ、それを決心してください。そして、誰が誰であろうとも考えないでください。

それを知っているか否か。そう、でもあなたは言う、私はプラトンのようなものを期待してはいけない

連邦。たとえ決して少なくない利益であっても、私は満足するに違いありません。

そして、その小さな進歩さえも大切に考えてください。それでは、彼らのうちの誰かが見捨てますか

彼らの以前の誤った意見は、彼らが利益を得ていると私が考える必要があるのでしょうか？なしの場合

意見の変更、残念！その誇張は何だ、ただのことだ

人知れずうめき声を上げながらも、次のようなことを言う奴隷的な心の悲惨さ。

理性と真実への服従を示すのか？あなたも今すぐ行って教えてください

アレクサンダーとフィリポス、そしてディメトリアス・ファレレウス。彼らは理解したかどうか

共通の性質が必要とするもの、そして彼ら自身を支配することもできるし、そうではない、彼らは

自分自身が一番よく知っています。しかし、もし彼らが命を守り、闊歩していれば。私（神よ、

感謝します）私は彼らを真似する義務はありません。真の哲学の効果は次のとおりです。

変わらぬ素朴さと謙虚さ。見せびらかさないように私を説得し、

虚栄心。

XXIX。どこか高いところから見下ろして見ているようなもの

ここには群れがあり、そこには数のない犠牲がいます。そしてあらゆる種類の

ナビゲーション。ある者は荒々しい嵐の海に、またある者は穏やかな海に。

一般的な違い、または物事の異なる財産、現在あるもの

まず存在してから。それらのもののいくつかの相互関係

一緒にいる。その他、最後になっているものもいくつかあります。彼らの人生

また、遠い昔に誰がいたのか、そしてこれから誰がいるのか、そして

現在の野蛮人の多くの国々の現在の財産と生活

この世においても、あなたは同様に心の中で考えなければなりません。そして何人いますか

あなたの名前を一度も聞いたことのない人が、すぐに忘れてしまう人がどれほどいるでしょうか

それ;ほんの少しの間に、今でもあなたを褒めてくれた人が何人いたでしょうか

おそらくあなたの悪口を言うでしょう。名声も名誉も

この世で手に入るその他のものには、価値があるものです。合計

それから何よりも。あなたに何が起ころうとも、その原因は神にあり、

それを満足して受け入れること：あなたが何をしようと、あなた自身がそれである

大義は、それを公正に行うことです。あなたの決意と両方の場合、それはそうなるでしょう。

あなたの行動には、他人に善を行うこと以外に目的はありません。

それは、あなたの生来の体質により、人間として、あなたは束縛されているということです

まで。

XXX。あなたを悩ませ、束縛するものの多くは、あなたの中にあります。

完全に単なるうぬぼれと意見に依存しているので、遮断する力。そして

そうすれば十分なスペースがあるでしょう。

XXXI.あなたの頭の中で世界全体を一緒に理解すること、そして全体を理解すること

この現代の流れをあなた自身に表現し、あなたのものを修正するために

あらゆる特定の物体の突然の変化についての考え。どのくらい短いか

時間とは、何かが生成されてから消滅するまでです。

しかし、その世代以前にあったものは、なんと広大で無限なのでしょうか。

そしてそれが生成された後のもの。あなたが持っているすべてのもの

見えるだろう、彼らは間もなく滅びるだろう、そして彼らの腐敗を見る者は、

すぐに自分自身が消えてしまいます。百歳で死ぬ人、そして彼は

若くして死ぬ者はすべて一つになるだろう。

XXXII.彼らの心と理解はどうなっているのか。そしてそれは何ですか

彼らは、何を愛し、何を憎んでいるのか、ということに自分自身を当てはめます。

彼らの魂の財産を公然と見てもらいたいと思いなさい。彼らが

彼らは抜け目なく彼らを傷つけ、彼らの悪口を言っていると考えています。そして彼らが考えるとき

彼らは彼らを非常に良い方向に導き、彼らを称賛し、称賛します。

彼らはうぬぼれと意見を持っています！

XXXIII.損失と腐敗は、まさに変化と変化に他なりません。

変更;それが、宇宙の性質が最もよく行うことなのです

何が行われても、それによって、そしてそれに従ってうまくいくことを喜ぶ

完了しました。それは最初から世俗的なものの所有物だったからです。

そうなるだろうか。それとも、すべてのものは、

世界は最初から何年もの間病気になってきたし、これからも病気になるだろう

病気ですか？そして、これほど多くの神々の中で、神の力をすべて見つけることはできません。

その間、それで世界の状況が正されるでしょうか？それとも世界なのか、

絶え間ない苦悩と悲惨さ、永遠に非難されるのか？

XXXIV.あらゆるありふれた事柄は、なんと卑劣で腐敗したものなのでしょう。水やホコリ、

これらの骨と私たちの忌まわしいものすべての混合物から、

本体は以下のもので構成されているため、感染したり破損したりする可能性があります。そしてまた

大理石のような、非常に高く評価され賞賛される他のもの、

それは地球の核のようなものではなく、何でしょうか？金と銀、

地球上のもっとひどい糞便としてではなく、それらは何でしょうか？あなたの最も王道な

アパレルは、言うまでもなく、愚かな羊の毛に過ぎません。

色は貝の血そのもの。この性質のものはすべて他のものです

物事。あなたの人生自体もそのようなものです。単なる呼気

血：そしてまた、それは他の一般的なものに変更される傾向があります。

XXXV.この疑問も、このつぶやきも、この不平も、

解体は決して終わりませんか？では、あなたを悩ませているのは何ですか？ドス

あなたに何か新しいことが起こりましたか？何をそんなに不思議に思うのですか？で

原因、それとも問題？見よ、それ自体がその重さのどちらかである

そして本当にその瞬間は？そしてこれら以外には何もありません。しかし、あなたの義務は

神々に対しても、今こそあなたはそれを無罪にするべき時です

さらなる良さとシンプルさを。

XXXVI.何百年も一緒にこれらのものを見るのはすべて一つです

あるいは３年間。

XXXVII.もし彼が罪を犯したなら、害があるのは彼であって、私ではない。しかし、おそらく彼は

そうではない。

XXXVIII.理性の摂理によってすべてのことがすべての人に起こるか、

特に、１つの一般的な団体の一部として。そしてそれは道理に反する

パートは、組織の利益のために起こったことはすべて文句を言うべきだということ

全体;あるいは、エピクロスによれば、原子が万物の原因であり、

人生は物事の偶然の混乱に他ならない、そして

死は他の何ものでもない、単なる分散に過ぎず、その他すべてのものの分散に過ぎない。

あなたはそれで悩んでいませんか？

XXXIX。その理性的な部分に対して、あなたは死んだと言いなさい。汚職

あなたを捕まえましたか？そうすると排泄物も排出されるのでしょうか？好きですか

牛か羊のいずれかが草を食むか餌を与える。それはまた死すべきものであるべきだということ

体も？

XL。神々は私たちのために何もできないか、あるいはそれでもできるかのどちらかです。

あなたの心の気を散らすものや不快感をすべて和らげてください。彼らができるなら

何もないのに、なぜ祈るのですか？それができるなら、なぜそうしないのですか

あなたが恐れることも、恐れることもないように、彼らがあなたに与えてくれるように祈りなさい

これらの気を散らすような世俗的なものに欲望を抱く

それのジステンパー？むしろ、あなたは彼らのどちらにも参加しないでください。

不在であろうと存在であろうと、悲しみ、不満を感じなさい。

それらを手に入れることができるでしょうか、それとも避けるべきでしょうか？確かにそうする必要があるからです

神様が何かで私たちを助けてくださるなら、きっとこのような形で助けてくださるはずです

また。でもあなたはきっとこう言うだろう、「それらのものは神が私に与えてくれたものだ」

私の自由、そして私が望むことをするのは私自身の力です。しかし、もしあなたが

むしろ、自分の心を真の自由に向けるために、この自由を利用してもよいでしょう。

卑劣さと卑屈な心で故意にそれらのものに影響を与えます。

コンパスするか回避するかはあなたの力ではありません、あなたがもっと上手だったのではありませんか？

そして神々は、たとえ私たちを助けてくれないかもしれないとあなたに言ったのですが、

彼らが私たち自身の力を注ぎ込んだものに？そうなのか、それとも

いいえ、試して祈ってみれば、すぐに気づくでしょう。１つ

彼が、あの人と一緒に寝たいという自分の願望をかなえてくれるように祈っています。

彼女と一緒に寝たいと思わないように祈ってください。彼のもう一つの様子

そのようなものを取り除きます。彼に辛抱強く耐えられるように祈ってください。

あなたには彼を追い出す必要がないからです。もう一つは、彼がそうしないかもしれないということです

彼の子供を失う。彼を失うことを恐れないように祈ってください。これに

終わりと目的、あなたの祈りをすべて叶えて、何が起こるか見てください。

XLI。「病気のとき」（エピクロスは自分自身についてこう述べています）「私の談話は

私の病気の性質とは関係ありませんでしたし、彼らにとってもそうではありませんでした。

私の話の主題である私を訪ねて来ました。しかし、検討の中で、

特別な重みと瞬間を持ったそれについての熟考が私のすべてでした

与えられ、費やされた時間、とりわけこのことに関して、私の心はどのように、

自然で避けられない同情によって、

私の体の現在の体質は、それでも自由を保つことができるかもしれません

トラブルから解放され、現在は彼女自身の適切な幸福を手にしています。

また、私は自分の体の状態を医師に完全に任せたわけでもありませんでした。

あたかも私が彼らから何か大きな問題を期待しているかのように、彼らが私に何をするだろうか

彼ら、あるいは私がそれがとても重大な問題だと思っているかのように、

私の健康を回復するための彼らの手段：私の現在の財産のため、私は考え、気に入りました

とても元気で、良い内容を提供してくれました。」したがって、病気であろうとも（もし

病気になる可能性があります）または他の種類の極限状態で、

彼が報告しているように、あなたも心に大きな影響を与えるよう努めなさい。

彼自身：何が降りかかっても自分の哲学から逸脱しないように

あなたも、愚かな人々の談話に耳を貸さないでください。

自然主義者。

XLII.すべての業界や専門職に共通して念頭に置き、意図していることは、

ただ、今彼らが取り組んでいるのは、そして彼らが機能するための手段だけです。

XLIII.あなたが誰かの厚かましさに腹を立てたときはいつでも、こう言ってください。

今、あなた自身にこの質問をしてください。「何ですか？」では、それは可能でしょうか？

世の中に生意気な人間はあってはならない！確かにそうではありません

可能です。』不可能なことを望んではなりません。これについては、（あなたは

考えなければなりません）彼が誰であれ、世界はそれらの厚かましい者の一人です

なしではありえません。繊細で狡猾な者も、不誠実な者も、

犯罪者全員について、あなたは論じる準備ができていなければなりません

あなた自身。というのは、あなたは一般的にこのように自分自身を推論しているが、

世界にはそういう人たちが必要だ、君のほうがもっとできるだろう

あらゆる事柄に対して柔和な態度をとること。これも見つけてください

非常に良い使用法です。そのような機会があれば、今すぐ検討してください。

汝自身、そのようなものに対して、自然が人間にどれほどの適切な美徳を与えてくれたのか。

悪徳、またはこの種の悪質な性質に遭遇すること。については

たとえば、感謝のない人々に対して、それは善良さと柔和さを与えました。

解毒剤、そして別の種類の別の悪意のあるものに対するもの

独特の学部。そして一般的に、彼に指示するのはあなたの力ではありませんか

いいですか、それはエラーですか？罪を犯す者は誰でもその衰退をすることになるからです

彼の意図した目的から外れ、そして確実に騙されている、そしてまた、あなたは何ですか

彼の罪はさらに悪いですか？なぜなら、あなたはこれらのどれにも当てはまらないからです。

あなたが激怒している相手に対して、実際に何かをしたのです。

あなたの心（あなたの傷と悪の唯一の本当の主題）は悪化する可能性があります

それよりも。そしてもし彼がそうなら、これは何という悲しみか不思議な問題だろう。

それは学ばれていないのに、学ばれていない人の行為はそうなるのでしょうか？そうすべきではない

むしろ自分を責めてください。

おそらく、そのようなことがそのようなことによって起こるだろうということは非常にあり得ると考えたかもしれません

人はコミットした、それを予見しなかっただけでなく、さらに不思議に思った

それは、そのようなものであるべきだということです。しかし、特に、あなたがそうするとき、

感謝しない人か偽りの人に落ち度があるなら、反省しなければなりません

あなた自身に。なぜなら、もし、もしそうなら、疑いの余地なく、あなた自身に大きな落ち度があるからです。

そのような性質の者のうちのどちらかが、あなたは彼がそのような性質であるとは予想していませんでした

あなたに対して誠実でなければなりません：あるいは、あなたが誰かに対して良いことをしたとき、あなたは

彼の目的を達成した者として、あなたの考えはそこに縛られていたのではありませんか。でもない

その行動自体からあなたが全額を受け取ったとは思いませんでした

あなたが行った善の報い。これ以上何が欲しいですか？

男である彼に対して、あなたは良いことをした、それだけでは十分ではない

あなたは？あなたの性質が求めていたこと、それをあなたは実行したのです。あなたは報われる必要がありますか

そのために？あたかも、それが見るもののための目か、あるいは彼らが行く足であるかのように、

満足を必要とするはずです。なぜなら、これらは本来的に次のように定められているからです。

このような使用法には、次のように機能すること以上に挑戦することはできません。

彼らの生まれながらの体質：人間は他人に良いことをするために生まれてきた

彼が誰かを間違いから救い出すことによって、誰かに真の善を行うときはいつでも。または

ただし、富、人生、好みなどの中間的なものではありますが、

同様に、彼らの欲望をさらに促進するのに役立ちます。

したがって、それ以上は必要ありません。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

10 冊目の本

I. 私の魂よ、私が信頼する時は、あなたが善良で素朴になるときです。

単一で、それを囲んでいる体よりも、よりオープンで、目に見えるものです。

あなたはいつか彼らの幸福を理解できるでしょう、その目的は愛です、そして

彼らの愛情は世俗的なものすべてに対して死んでいます。あなたはいつか満腹になるだろう、

そして外的なものを一切欲しがらず、何事にも快楽を求めず、

生きているのか無感覚であるのか、この世界には余裕があります。どちらも望まない

あなたの楽しみを継続するための時間も、場所も機会も、

天候か男性の好意か。コンテンツを手に入れるとき

あなたの現在の財産に、そして存在するすべてのものはあなたの内容に追加されるでしょう：

自分はすべてを持っていると自分に言い聞かせるとき。すべてはあなたのために

良いこと、そしてすべては神の摂理によるもの、そして未来のことも

物事の世話をするのと同じくらい、すべてがうまくいくと自信を持ってください。

彼の完全な福祉を何らかの形で維持し、保存すること、そして

幸福とは、人生、善良さ、美しさの完璧な者です。誰が産むのか

すべてのものを含み、すべてのものを自分自身の中に含み、自分自身の中に行う

溶けたすべての場所からすべてのものを思い出し、彼はそれらのことを思い出します

彼らと同じようにまた他の人を生むかもしれない。そんな一日があなたのものになるでしょう

あなたは、神に関しても、また世界においても、できるであろうという気質を持っています。

男性のことを考慮して、あなたの会話に合わせて秩序を保つようにしてください。

彼らが何をするにしても、いつでも彼らに不平を言います。することもありません

あなた自身がどんなことをしても、あなたが正当に非難されるかもしれない。

II.完全に自然に支配されている者として、あなたの気遣いを大切にしましょう。

あなたの性質が一般的に何を要求しているのかを観察してください。それが完了したら、

あなたは、生きた賢明な生き物であるため、自分の本性がわかりません。

それはさらに悪いことになるでしょう、あなたは続行してもよいでしょう。次にあなたはそうしなければなりません

考えてみてください、あなたは生きた賢明な生き物として、どのような性質を持っているのでしょうか

必要とする。そして、それが何であれ、もしそうなら、あなたはそれを認めてそれを行うことができます

あなたは道理にかなった生き物であるから、あなたの本性はこれ以上悪くなることはないだろう

それのために。さて、道理にかなったものは何であれ、社交的でもあります。

これらのルールを守り、無駄なことを気にしないでください。

III．あなたに何が起ころうとも、あなたは自然に自然に生きている

耐えられる体質か耐えられない体質。できればそうしないでください

腹を立てたとしても、自分の自然な体質に従って、あるいは自然としてそれを我慢しなさい

あなたを可能にしました。それができなくても、気分を害しないでください。そうなるから

すぐにあなたと自分自身（それが何であれ）を同時に終わらせてください

あなたで終わります。しかし、覚えておいてください、意見の強さによっては、

あなたは、真の利益と義務の両方に対するある種の理解に基づいています。

耐えられるものを想像することはできません。あなたは生まれつきそれを耐えることができるのです

憲法。

IV.気分を害する者には、愛と柔和をもって教え、彼に示すこと

彼の間違い。しかし、それができないなら、自分を責めるべきだ。というかそうではない

あなたの意志と努力が不足していなければ、あなた自身もそうではありません。

V. あなたに起こることが何であれ、それはすべてから起こったことです

時はあなたに定められました。なぜなら、原因の同じ一貫性によって、

あなたの本質は永遠からこうなるように定められていたものでもありました

何が起ころうとも、運命づけられ、定められているのです。

VI.エピクロスの場合でも、私たちは原子が

そうでない場合は、自然を与える必要があります。それならこれをあなたのものにしましょう

第一の根拠は、あなたは、によって支配されているその宇宙の一部であるということです。

自然。次に、同じ種類の部品に対して、

あなたは自然のままであり、あなたには血縁関係があります。これらのうち、もし私が

常に心に留めておく、まず私も一部である、決して不満を持たない

何でも、それは共通の可能性のうちの私の特別な分け前に当てはまります。

世界。なぜなら、全体に対して正しいものは、真に正しいものではないからである。

その一部であるものに対して有害です。これは共通の特権ですから

すべての性質において、それら自体には有害なものは何も含まれていない

彼らに。それが宇宙の性質（宇宙の特権）であるはずはありません。

他の特定の性質を超えて、彼女は自分の意志に逆らうことができないということです

高次の外部原因は制約されます）何かを生み出すはずであり、

彼女自身の傷や偏見に対処してくれるはずのそれを彼女の胸の中で大切にしてください。として

そのとき、私はそのような宇宙の一部であることを心に留めますが、私はそうではありません

何が起こっても不満。そして親戚関係にあるので

私と同じ種類と性質を持つ部分に、私はそうするでしょう

コミュニティに害を及ぼすようなことはしないように注意してください。

私の熟考は、私の同類の者たちにとって永遠に続くだろう。そして共通の

良いこと、それは、私のすべての意図と決意がそれに向かうことになるでしょう。

それに反することは、必ず阻止するよう努めます

そして避ける。これらのことは、あなたが考えているように、一度は固定され、結論づけられました

彼は幸福な国民であり、その絶え間ない研究と実践は善のためであった

そして同胞の利益、そしてそのような都市の輸送

彼に対して、彼はそれにとても満足していると言いました。だからそれは必要です

汝、幸福な人生を送れますように。

VII.世界のあらゆる場所（私が言いたいのは、すべてが含まれているということ）

全世界の中で）、いつかは必然的にそうなるはずです

腐敗。変更は、真実かつ適切に話すと言うべきです。でもそれ

私はよりよく理解されているかもしれません、現時点ではそれをもっと活用することに満足しています

よくある言葉。さて、もしこれが彼らの両方にとって有害であるならば、私は言います、そして

それでも避けられない、あなたはそうは思わないでしょう、それ自体は甘いものです

この場合、そのすべての部分が変更される可能性があります。

異なるものと異なるものから構成されるものとして、自らを腐敗に適した状態にしているのです。

逆に？そして自然はその時、自らをそのように投影し、目的としたのだろうか

彼女の各部分の苦しみと悲惨さ、そしてそれゆえにそのように作られた目的

彼らは、そうすればよかったと思うだけでなく、必然的にそうする必要がある

悪に陥る。それとも、彼女はそれを作ったときに自分が何をしたか知らなかったのでしょうか？のために

この二つのどちらを言うのも同様にばかげています。しかし、自然をそのままにしておくことは、

一般的であり、独自の方法で物事を特別に説明するための

特定の性質。それはどれほど不条理でばかばかしいことでしょう、最初に言っておきますが、それはすべてです

全体の一部は、その適切な自然構成により、

変更;そして、そのようなことが起こったとき、たとえば誰かが起こったとき

病気になって死ぬ、何か奇妙なものであるかのように受け止めて不思議に思うこと

起こったのか？これは別に、それほど深刻に取り組もうとはしないかもしれないが、

そのようなことが起こったとき、それは何であれ溶解されます。

それらのものに溶け込み、それが複合化されました。あらゆる人にとって

溶解は、元素がそれらの中へ単に分散するか、または、

再び、すべてが実際に構成されていた要素、またはその変化

土の中にもっとしっかりと入っています。そして純粋で繊細なもの、あるいは

精神的な、空気の中へ。したがって、これによって何も失われることはなく、すべてが失われることになります

宇宙の合理的な生成の種子に再び戻りました。そして

この宇宙は、一定の期間が経過すると、消費されて横たわります。

火、または継続的な変化によって更新され、永遠に存続します。

さて、私たちが話している堅実で霊的なものを、あなたは想像してはならない

あなたが生まれたときとまったく同じであること。残念ながら！

あなたは今、このすべてのことを、実質的に、どちらの種類でも、

ほんの 2、3 日前に肉を食べたことが原因で、あるいは生命が失われ、

部分的には吸い込まれた空気からのものであり、その流入をすべて受け取り、当時と同じです

それは、永遠に続くものによって維持されている、流れる川以外の何物でもありません。

水の流入と新たな供給は同じです。したがって、あなたが

それ以来、あなたは母親からもらったものではなく、それを受け取りました。

変化と腐敗が起こります。しかし、それが一般人にとっては

物質とそのより堅固な部分は、依然としてあなたに決して切り裂くべきではありません

とても近いのに、その本来の性質や愛情とは一体何なのか、

どの人物が区別されるのか、確かにまったく異なるのはどれでしょうか?

Ⅷ.さて、あなたは善良で謙虚な、という名前を自分に付けましたが、

本当です。 ἔμφρων の、

συμ́φρων、

ὑπερ́φρων;絶対に注意してください

何か反対のことをするときは、不適切なことをするだけだ

と呼ばれ、これらの名称に対する権利を失います。さもなければ、戻ってください

可能な限りのスピードで再び彼らに向かってください。そして覚えておいてください、その言葉は

ἔμφρων はあなたに意図をメモし、

あなたの前に現れるあらゆる対象を知的に考察し、

気を散らすことなく。そしてその言葉

σuμ́φρων、準備ができて満足している

共通の性質を任命することにより、あらゆるものを受け入れること、

あなたに起こります。そしてその言葉

ὑπερ́φρων、超拡張、または

あなたの心の超越的で広範囲にわたる性質、それによって

あらゆる肉体的苦痛も快楽も、名誉も名誉も、死も、

同じ性質のものは何であれ、まったく無関係な事柄として、

そして賢者に立ち向かうのは賢明ではありません。これらは不可侵であるとしても、

汝は観察すべきであり、他人からそう呼ばれようと野心を抱いてはならない。

あなた自身も新しい人間になり、新しいことを始めなければなりません

人生。これまでと同じように続け、それらを経験するためです。

あなたがそのような人生に必要とする気晴らしや不快感

あなたはこれまで生きてきましたが、非常に愚かな人間の一部であり、

彼の人生をとても愛しています。男は食べかけのあの人に誰を喩えるだろうか

円形競技場で野獣と対峙する惨めな者たち。誰が満員か

彼らは全身傷と血で満たされており、偉大な人生を望んでいます。

よろしければ、翌日まで取り置きしていただけますと幸いです。

同じ土地が以前と同じ爪と歯にさらされることになります。離れて

したがって、あなた自身を出荷してください。そしてあなたの悩みや気晴らしから

前世を、これらの数人の名前にそのまま伝えてください。そしてもしあなたが

それらにとどまることも、常にそれを実践し所有することもできません。

彼らは、翻訳された者と同じように喜び、喜びにあふれてそこに留まりなさい。

ヘシオドスとプラトンが描いたような至福と幸福の場所

祝福された島と呼ばれたり、エリシアンと呼ばれたりする人もいます。

フィールド。そして、あなたが自分自身を見つけるたびに。あなたが危険にさらされていることを

再発し、あなたはそれらをマスターして克服することができないことを

あなたの現在に現れる困難と誘惑

ステーション: あなたをプライベートな隅に連れて行ってください、あなたがより良いかもしれない場所

できる。あるいは、それがむしろあなたの命さえも放棄しないのであれば。しかし、それでは

それは情熱的なものではなく、明らかに自発的な謙虚な方法で行うことです。

あなたがこうして旅立ったということは、あなたの生涯の中で唯一賞賛に値する行為である、あるいは

これがあなたの生涯の主要な仕事であり事業でした。

そうすれば出発するかもしれない。さて、これらの名前をより良く思い出すために、

私たちが話したように、

神は何度もそうである：そしてそれは、彼らが私たちのところで要求していることです

私たちの多くの手によるものですが、本質的に合理的な創造はそうではありません

公平な言葉で、そして敬虔さと献身を表向きに示すことで、私たちはお世辞を言うべきです

彼らはそうですが、私たちも彼らと同じようになるべきです：そしてそれは他のすべてのことと同じです

自然の生き物、たとえばイチジクの木。犬と蜂：どちらもそうです、

それらすべてを、彼らの自然な行動に当てはめます。

憲法は彼らにふさわしいものである。だから人間も同様にそうすべきだ、

彼は人間であるため、その性質上、彼のものである。

IX.国内ではおもちゃと愚かな行為、海外では戦争：時にはテロ、時には

無気力、または愚かなナマケモノ：これがあなたの毎日の奴隷状態です。少しずつ、少しずつ、

もっとよく見ておかないと、それらの神聖な教義は消え去ってしまうだろう

頭がおかしい。そこにはどれだけのものが存在するのか、それが単なるものであるとき、

自然主義者よ、あなたは彼らの性質に応じてほとんど考慮していません、あなたは

それ以上使用せずにそのままにしておきますか？一方、あなたはすべてそうすべきです

物事は行動と熟考を結びつけるようにして、両方を同時に行うことができるようにします。

同時に、現在のすべての行事に出席し、すべてを正当に実行し、

慎重に、そして同時に瞑想的な部分も意図しているので、

その喜びと喜び、それはすべてについての観想的な知識です

その本質によれば、それ自体に余裕があり、失われる可能性があります。または、

すべてのものについての真の観想的な知識は、その概念に従っているということです。

それ自体の性質、それ自体の力（行動は多くの可能性と影響を受ける）

障害）はあなたに十分な喜びと幸福を与えます。そうではない

確かに明らかですが、隠蔽されていません。そしていつになったらあなたは

真のシンプルさと重力の影響を受けない幸福とは？いつやろうか

〜によると、あらゆる特定の対象についての確かな知識を喜ぶ

その本当の性質：それの物質と実体が何であるか。それは何の役に立つのですか

というのは、世界では、それはどのくらいの期間存続できるか、それはどのようなもので構成されているか、ということです。

それができるのは誰なのか、それを与えることができるのは誰なのか、そして

それを奪いますか？

X. 蜘蛛が、追いかけたハエを捕まえたとき、

少なからず誇りに思っているし、自分自身をひどくうぬぼれているわけでもない。彼も同様に、

ウサギを捕まえたり、網で魚を捕まえたりしました。

イノシシを捕まえ、クマを捕まえる: そうすれば彼らは誇りに思い、拍手を送ります

サルマタイ、つまり北部に対する勇敢な行為に対して、

最近敗北した国々。これらの有名な兵士や好戦的な人々にとっても、

男性の皆さん、もしあなたが彼らの心や意見を覗いてみたとしたら、彼らは彼らのために何をしているのでしょうか？

ほとんどの場合、獲物を追いかけますか？

11.ある特定の方法と方法を見つけて自分に設定すること

熟考、それによってあなたは明確に識別し、それを表現することができます

あなた自身、万物の相互の変化、一方から他方への変化。我慢してください

あなたの心の中で常によく訓練されていることを確認してください。

これは特に。真実を生み出すのにこれ以上効果的なものはないからです

寛大さ。

XII.彼は体の束縛から解放され、それを認識した

ほんの少しのうちに、彼は必然的に世界に別れを告げなければならない、

そして、これらすべてのことを自分の後に置き去りにして、彼は自分自身を全力で取り組みました。

彼のすべての行為が正義であるように、すべてのものに共通の性質がある

それは彼にも起こるはずだ。そして、この二つのことに満足し、

すべてのことを公正に行い、神が遣わされることはすべて、それがうまくいくようにするためです。

他人が彼について何を言うか、何を考えるか、あるいは彼に対して何をするか、彼は

それは彼の考えを悩ませるほどではありません。まっすぐに進むには、

正義と理性が彼をどこへ導いたのか、そしてそうすることによって神に従うことはできたのか

彼が気にしていた唯一のこと、それは彼の唯一の仕事と職業だった。

XIII.そもそも疑惑が何の役に立つのでしょうか？あるいは、なぜ考えるべきなのでしょうか？

将来のことに対する不信感と疑惑があなたを悩ませています

まったく気にしませんか？もしあなたが検索して調べてみたら、今何をすべきか

それについて、これ以上何を気にする必要がありますか？そしてもしあなたがそれができるなら

それを一人で理解してください、誰にもそれからあなたをそらさせてはなりません。でももしあなたが一人でそうするなら

それをあまりよく認識していないので、行動を一時停止し、人からアドバイスを受けてください。

最高。他に何か邪魔になるものがあるなら、そのまま続けてください

現在の状況に応じた慎重さと思慮深さ、そして

機会、まだあなた自身にそれを提案しています、あなたはそれを考えていません

最も正しくて正しい。それを正確に打ち、スピードを出すためには、

それを訴追するには幸福が必要だろう、なぜならそれは私たちが得られるものだけだから

本当に、そして適切に、逃した、または流産したと言うことができます。

XIV.遅いのに速いとは何でしょうか？陽気でありながら深刻ですか？彼は

すべてのことにおいて彼の導きに従うということです。

15.朝、あなたが目覚めるとすぐに、あなたの判断が下される前に、

あなたの愛情か、あるいは外部の物体がそれに影響を及ぼしたかのどちらかが、まだ

最も自由で公平です。この質問を自分自身に問いかけてください。

自分で行うか、他人が行うか、どちらが正しくて行われるべきなのか

自分ではできないとき。物が物質的であるか否か。確かにそうだね

そうではありません。そして、そのような生活を維持し、非常に多くの上に立っているこれらの人たちについては、

他の人を賞賛したり軽蔑したり、どんな風に褒められたのか忘れたのか？

彼らは男性ですか？誰々がベッドの上で、そして誰々が取締役会で、

彼らの普段の行動は何なのか、何を追い求め、何を飛ばすのか。

より：彼らが自らの手で犯したものではないにしても、どのような窃盗や強姦を行ったのか

足だけでなく、彼らのより大切な部分である心も含めて、

（彼らのことを認めなければなりませんが）信仰、謙虚さ、真実、正義、

良い精神。

16.望むものを与え、望むものを奪いなさい、と彼は言う。

与え、そして奪い去る神に対して、よく教えられ、本当に謙虚に。そしてそれは

彼がそう言っているのは、断固たる決意からではなく、

単なる愛、そして謙虚な服従。

XVII.だから、世界や世俗的なものすべてに対して無関心に生きなさい。

砂漠の丘に一人で住んでいる人。ここにいるかどうかについては、

あるいは、もし全世界が一つの町にすぎないとしても、それは私たちにとってあまり重要ではない

場所。彼らに人間を、それはまさに人間が生きているのを見て見させてください。

人間の本質に従って。彼らが私に我慢できないなら、させてあげてください

私を殺してください。彼らが望むように生きるよりは、死んだ方が良かったのです

あなた。

XVIII.これ以上論争や議論の問題にしないでください。

善良な男のしるしと礼儀、しかし実際にそうあるべきだ

そのような。

XIX.常に自分自身を表現してください。そしてあなたの前に置くために、両方とも

世界の一般的な年齢と時間、そしてその全体の内容。そしてどのようにして

これらに関するすべての特別なことは、それらの本質のためのものであり、

最も少ない種子、そしてその持続期間中、

乳鉢に乳棒を一度入れます。それから、あらゆることに心を留めてください

世界の特定の対象、そしてそれを（実際にそうであるように）次のように考えること

すでに解散と変化の状態にあります。いくつかの世話をしている

一種の腐敗または拡散。あるいはそれが何であれ、それは

それはいわば彼自身のあらゆるものの死である。

××。彼らの人生におけるあらゆる行動や職業を通して彼らを考えてみましょう。

食べるとき、寝るときなど、何かをしているとき。

必要な免責の場合、および情欲の行為の場合。繰り返しますが、彼らが

どちらも最大の歓喜に満ちています。そして彼らの真ん中に

華やかさと栄光。あるいは、怒りや不満を抱きながらも、威厳と威厳を持って、

まるで高いところから、たしなめ、叱責します。なんて卑劣で卑劣だろうが、

ほんの少し前まで、彼らはこうなるかもしれないと思っていたのに。

そして、ほんの少しのうちに、死が訪れたとき、彼らの財産はどうなるのでしょうか？

かつて彼らを捕らえた。

XXI.それがすべての人にとって最善であり、すべての人の共通の性質がそうするのです

彼女がそれを送信するとき、それが最善です。

XXII.大地は、雨が降った後もずっと元気でいられることが多い、と詩人は言います。それもそうだ

輝かしい空はしばしば地上に降り注ぐことを望んでいます。

彼らの間の相互愛のようなもの。そして、（私がそう言う）世界は

あなたに起こるであろうものに対する確かな愛の愛情

おお、世界よ、私の愛情は同意するでしょう。同じもの（そして他のものはありません）は、

私の憧れの対象はあなたのものです。今では世界がそれを愛しています

それは確かに真実であり、一般的に言われ、認識されているとおりです。

ラテン人が真似したギリシャ語の表現によれば、

私たちは一般的に、「あることを愛している」と言います。

XXIII.あなたはこのような人生を続けるか、それで終わりです、

あなたは長い間慣れ親しんできたので、それが耐えられるのです。あるいは、あなたは

引退したり、自分の意志で世界を離れたりしないでください。

あなたの考えは間違っています。さもなければあなたの命は絶たれます。そうすればあなたは喜ぶでしょう

あなたがその責任を終えたことを。これらのいずれかが必要です。したがって、そうでありなさい

良い快適さ。

XXIV 孤独であることが常にあなたの前に現れ、明らかにされますように。

そして砂漠地帯では、多くの哲学者が尊敬し、影響を与え、

それ自体ではあるが、こうしてこうである。そしてすべては彼らにとって彼らであるということ

街に住み、同じ自然として他人と会話する

どこにいても見られ、観察されるべき場所：引退した人たちへ

山の頂上や砂漠の安息の地、あるいはその他の砂漠や

人が住んでいる場所。どこにいても、すぐにでもできますように

それを見つけて自分に当てはめてください。プラトンは彼の哲学者について次のように述べています。

場所：プライベートで隠居しているように、まるで閉じこもっているかのように彼は言いました。

丘の上にある羊飼いの小屋の周りに囲まれていました。そこで

これらの質問を自分自身に課すか、これらの質問に入力してください

考慮事項: 私の主な役割は何ですか。権限を持っているのは何ですか?

残りは？私が使用している現在の財産は何ですか。そして何ですか

それ、私がそれを採用するということですか？それは今では理由がありません、いいえですか？無料ですか、

そして別れました。あるいは、とても貼り付けられ、まるで固まって一緒に成長したかのように

肉体と同様に、肉体の動きや傾きによって揺さぶられるということだろうか？

XXV.主人から逃げる奴は逃亡者だ。しかし、法律というのは、

すべての人の主人。したがって、法を無視する者は逃亡者である。それで

彼は誰であろうと、後悔しているのか、怒っているのか、恐れているのか、それとも

彼の任命によってこれまでにあったこと、現在、あるいはこれからそうなるであろうもの、誰が

宇宙の主であり統治者です。なぜなら、彼は本当に、そして正しく、

Noμος、または法律が唯一のものとして

νεμων、またはすべてのディストリビューターおよびディスペンサー

誰の一生に起こる出来事――それが何であれ、

残念に思うか、怒るか、恐れるかのいずれかが逃亡者です。

XXVI。人間からは種子があり、一度子宮に投げ込まれると、人間には何もありません。

もっと関係があります。別の大義が引き継ぎ、その仕事に着手し、

やがて子供は（そのような始まりからの素晴らしい効果！）

完璧。繰り返しますが、人間は食べ物を喉に流し込みます。そしてそれは一度

ダウン、彼にはもうそれとは関係がありません。別の原因が続いて、

この食べ物を感覚と愛情に、そして人生に分配します。

強さへ。そしてそれを使って他の多くの素晴らしいことを行います、

それは人間のものです。したがって、これらのことは非常に秘密であり、

目に見えない形で生み出され、実現したものを、あなたはそれを使って見なければなりません。

熟考する。そして物そのものだけではなく、それによる力も

彼らは影響を受けます。それはあなたがそれを見ることができるようにするためです。

体の目でありながら、あなたが見て識別できるのと同じくらい明白かつ目に見えるものです

何かの沈下と上昇の外面的な効果的な原因。

XXVII.常に心に留めて、自分自身で考えてください。今ではすべてがどのように

は、これまで同じようなことをずっと続けてきましたし、同じことを繰り返した後でもありました。

彼らは今こうなっています。そして、これからそうなることについて考えると、

今後も。さらに、ドラマ全体、および均一なシーン、またはシーン

使命を帯びた人々の生活と行動を理解するものであり、

あなた自身の経験で知っている職業、または

古代の歴史を読むことによって。（アドリアヌスの法廷全体として、

アントニヌス・ピウスの宮廷全体、フィリポスの宮廷全体、

アレクサンダー、クレサスのアレキサンダー）：それらすべてをあなたの目の前に置くためです。あなたのために

それらはすべて、ただ１つの種類と流行に基づいているだけであることがわかるでしょう。

俳優は他人だった。

XXVIII.喉を切られて泣き叫ぶ豚のように、

あなた自身も、世俗的な事柄を悲しみ、引き受けるすべての人です。

彼もまた、そのような人であり、一人でベッドの上で悲惨な状況を嘆いているのである。

これが私たちの死すべき人生です。そして、これを覚えておいてください、理性的な生き物たちに対して

ただ、彼らが進んで自由に服従することが認められるのは、

摂理: しかし絶対に服従することは、すべての人に課せられた義務です

生き物は平等に。

XXIX。あなたが何をしようとしているとしても、それを自分で考えなさい。

そして自分自身に尋ねてください、「何ですか？」死んだらもうこんなことはしないから

したがって、死は私にとって悲惨なものに見えるべきでしょうか？

XXX。あなたが誰かの罪に腹を立てたとき、今すぐに

自分自身を反省してください。そして、あなた自身がこの問題において何の罪を犯しているのか考えてみましょう。

同じ種類です。おそらくあなたも、それが幸せだと思っているので、

金持ちになること、快楽に生きること、称賛され賞賛されることなど。

残りは特に。このことを思い起こすなら、そうすべきだ

すぐにあなたの怒りを忘れてください。特に同時にこれも行われる場合、

彼は自分の誤りと無知によって束縛されていたというあなたの考えに同意してください

そうするべきだ：なぜなら、彼がそのような意見を持っている限り、どうやって選択することができるでしょうか？汝はそうするか

したがって、できるなら、彼に強制しているものを彼から取り除いてください

彼がそうしているように。

XXXI.サテュロを見るときは、ソクラティコスとエウテュケスのことを思い出してください。

処女膜、そしてユーフラテスのとき、エウティキオとシルヴァノスのことを考えてください。

トロパエオフォラスのアルシフロン、クリトンのクセノフォン、またはセウェルスのとき。そしていつ

あなたは自分自身を見ていない、自分自身を誰かの誰かだと空想している

シーザース。そして、財産のためにいたすべての人にとっても同様です

そして彼に責任のある職業。それなら、次のことを頭に思い浮かべてください。

同時に;そして彼らは今どこにいるのでしょうか？どこにもない、どこにもない？そうしましょう

あなたはいつでも、この世のすべての物事がどのようなものであるかを認識することができますが、

消え去る煙、あるいは実際には単なる何ものでもない。特にあなたがいるとき

これも心に留めておいてください、一度変更されたものは決して変更されないということです

世界が続く限り、また戻ってきます。それで、あなたはいつまでするのですか

耐える？そして、なぜそれがあなたに十分ではないのですか、もしそれが高潔であり、そうなるようであれば、

あなた、あなたはその時間を過ぎてもよい、それがどれほどわずかであっても、

あなたに割り当てられていますか？

XXXII.あなたがやっているのは何という主題であり、何という人生の歩みなのでしょうか

解消したいという願望がとても強いです。これらすべてについて、それは何ですか、しかし適合します

理解のための対象、それに従ってすべてを見る

本質に基づいて行動するのか？だからそれまでは辛抱してください

（すべてのものを自分の性質に変える強い胃として、そして

あなたが投げたものは何でも、炎と光に変わる偉大な火

それに）あなたはこれらのことも慣れ親しんだものにし、それが当然であるようにしました

あなたに。

XXXIII.あなたについて本当のことを言うのは、誰の権限にも及ばないでください。

芸術は真に単純ではないし、誠実でオープンでもないし、良くもない。彼を放っておいてください

あなたについてそのような意見を持つ者が誰であろうと、騙されているのです。のために

これらすべてはあなた次第です。あなたの邪魔をするのは誰ですか？

本当にシンプルなのか、それとも良いのか？あなたはそうしないことだけを決意しますか

そうならないよりは生きてください。確かに、それは理にかなっていないからです

彼はそんなことではなく生きるべきだということ。それでは、これによって何が起こるでしょうか

最善の理由と慎重さに従ってこの機会に、どちらかと言われます

それとも終わった？それが何であれ、それを行うか、あるいは行うかはあなたの力にあります。

それを言いなさい、だから、あたかも自分がそうしたかのように、いかなるふりも求めないでください

妨げられた。その時まで、あなたはうめき声と不平不満を決してやめるつもりはありません

それと同じように、官能的な人にとっての喜びは何ですか、あなたに任せてください、

それ自体を提示するすべてのもの、順応的に実行できるものはすべて、

人間の適切な体質に同意するか、または人間である限り、人間に同意します。

なぜなら、それが何であれ、あなたはその喜びを考慮しなければならないからです。

自分の性質に従って行いなさい。そしてこれを行うには、あらゆる場所が適合します

あなた。円筒やローラーまでは動くことが許されない

水のように、それ自体の適切な動きに従ってどこでも、

火に対しても、他のものに対しても、どちらも単に

自然、または自然で敏感。しかし、そこにある多くのことは合理的ではありません

それが彼らの業務に支障をきたす可能性があるからです。しかし、心と理解については、

これは、その性質に応じて、適切な特権です。

それ自体が意志であり、それは見つけたあらゆる障害物を通過し、維持することができます。

まっすぐ前へ。したがって、この幸福をあなたの目の前に置きます

そしてあなたの心の素晴らしさ、それによってすべてのものを通り抜けることができます、

そして火のように上向きにあらゆる動きをすることができます。またはとして

石を下向きに、または円柱のようにそれを貫通します。

傾斜：それで満足し、他のことを求めないでください。のために

あなたの心の障害ではない他のすべての種類の障害

それらは身体に適しているか、単に意見や理由から導き出されたものであるか

すべき抵抗をせず、卑劣で卑怯だ

挫折すること自体に苦しむこと。そしてそれ自体では傷つけることもできないし、

少しでも傷つけてください。そうでなければ、彼が誰に会うにせよ、彼は必然的にそうしなければならない

どれか一つでも、彼は以前よりも悪くなります。すべてにおいてそうなのだから

他の被験者、それが彼らにとって有害であると考えられることで、彼らは

さらに悪化した。しかし、ここでは逆に、人間（もし彼がそれらをうまく活用すれば）

むしろ、そのほうが優れており、賞賛に値する。

そうでない場合よりも、そのような種類の障害があります。しかし、一般的に次のことを覚えておいてください

自然の市民を傷つけるものは何もない、それは都市にとっても有害ではない

それ自体でも、街を傷つけるものでも、法律に違反しないものでも

それ自体。しかし、これらの犠牲者や外部の障害はいずれも、人々に害を及ぼすものではありません。

法律そのもの。または、その正義と公平の方針に反して、

公的社会が維持されているため、害を及ぼすこともありません

都市か国民か。

XXXIV.狂犬に噛まれた者はほとんどすべてのことを恐れている

彼にはそう見える、かつてドグマタが噛んだ人、あるいは誰の中に

真実の知識は、彼が目にするものや、ほとんどすべてのものに印象を与えます。

決して短くても平凡でも、良い思い出にはなりません。に

詩人のように、彼をあらゆる悲しみと恐怖から解放してください、「風が吹く」

木々の上に落ち、その葉は地面に落ちます。それから木を作ります

再び芽が出始め、春になると新しい枝を出します。

男性の世代も同様です。この世に生まれる人もいるし、世に出ていく人もいる

それの。』これらの葉の中からあなたの子供たちが生まれます。そして彼らもまた拍手を送ります

あなたはとても厳粛に、あるいはあなたのスピーチをいつものように拍手で称賛します

拍手、

ἀξιοπιστως、おお賢明です

私は話し、あなたのことをよく話しました、反対側で固執する人たちと同じように

ひそかにひそかに中傷し嘲笑する者たちよ、あなたを呪わないでください。

あなたよ、彼らもまた葉にすぎません。そして彼らも後に続くだろう、その中で

有名人の死後の記憶は保存されているが、

どちらも残しません。というのは、これらすべての世俗的な事柄についても同様だからです。彼らの

春が来て、彼らは出てきます。そして風が吹くと彼らは去っていく

ダウン。そして、それらの代わりに、木や一般的なものから他のものを育てます

彼らにとっても同様に、すべてのことが重要です。でも、少しの間だけ我慢するのは、

全員に共通すること。それならなぜあなたはそんなに熱心に探求する必要があるのでしょうか

それとも永遠に耐えなければならないかのように、それらから飛び去るのでしょうか？

まだ少しの間、あなたの目は閉じられるだろう、そして彼のためにそれは

あなたを墓まで運んで、しばらくするとまた別の者が悲しむことになるだろう。

XXXV.良い目は、見るべきものは何でも見ることができなければなりません。

緑色のもののみ。それは目が痛くなるのにふさわしいことだからです。ですから、良い耳が必要です。

そして、どんな音が聞こえたり、嗅がれたりしても、いい匂いがするように準備しておいてください。

そして、石臼のようにあらゆる種類の食べ物に無関心な良い胃、

彼女が磨くために作られたものは何でも。したがって、準備ができたら音が鳴らなければなりません

何が起ころうとも理解は必要です。しかし、彼はこう言いました、ああ、それは私のものです

子どもたちは生きられるかもしれない！そして、おお、私がどんなことをしても、すべての人が私を褒めてくれますように。

やれ！緑のものを探す目です。または歯として、その後は

優しいです。

XXXVI.自分の死をこれほど喜ぶ人はいないが、中には

彼が死んだときにそばにいた人たちは、彼の死を喜ぶ準備ができているでしょう。

想定される災難。それは本当に徳があり、賢い人だったのだろうか？そこにありますか

このように独り言を言うような人は誰にも見つからない。「それでは今、

最後に私はこの教育者から休みます。彼は実際にはそうではありませんでした

私たちにはとても迷惑をかけています：しかし、彼が心の中では多くのことをしたことは十分に知っています

私たちを非難してください。』このようにして彼らは徳のある者について語るであろう。しかし、私たちに関して言えば、悲しいことに、

どれほど多くのことがそこにあるだろう、それがあれば嬉しいことはたくさんあるだろう

私たちを追い出しなさい。したがって、もしあなたが死ぬときのことを考えたら、

自分の頭で考えたときほど、あなたは喜んで死ぬはずだ。私は

私は今、あの世界を離れることになっています。

友人や知人、彼らのために私は何度も苦しんできました。

私がこんなにも世話をしてきた人たちのために祈った、彼らさえも私を手に入れてくれるだろう

私の死後、彼らが彼らよりも幸せに生きることを願って死にます

前に。それでは、人はこれ以上ここに留まることを望むべきでしょうか？

それにもかかわらず、あなたが死ぬたびに、あなたは優しさと愛情を失ってはなりません

それのために彼らに。しかし、以前と同じように、彼らに会って、彼らの友人であり続けてください。

彼らの無事を祈って、そして柔和に、そしてそっと彼らに向かって進んでください。

しかしその一方で、それによってあなたはますます死にたくなくなるのです。

しかし、楽に早く死を迎える人々のことを考えると、その魂は

彼らの体からすぐに離れるのと同じように、あなたも彼らから離れる必要があります。に

これらは自然が私を結合し、併合させました。今、彼女は私たちを引き離します。準備はできています

友人や親族から離れるように、しかし、躊躇したり、

強制。これも自然に従っているからである。

XXXVII.あなた自身を利用してください。誰かが何かをするのを見るのと同じくらい頻繁に、

今すぐに（可能であれば）自分自身にこう言いなさい、この男の最後はどうなるのか

この彼の行動の中で？しかし、このコースはまず自分自身から始めてください。

自分が何をするとしても、熱心に自分自身を吟味してください。

XXXVIII.覚えておいてください、それが人間を働かせ、力を持っているということを

愛情を一方的に、または他方に引き寄せることは、そうではありません。

あらゆる外的なものは適切ですが、すべての人間の中に隠されているものは

独断と意見：それはレトリックです。それが人生です。それ（に

真実を話してください）は人間そのものです。あなたの体は、器として、あるいはケースとして、

あなたとそれが持つ多くの興味深い道具たちを見回してください

それに付随しているので、彼らがあなたの考えを妨げないようにしてください。彼らは自分自身のために

大工の斧にすぎませんが、彼らは私たちとともに生まれます。

自然と私たちにくっついてきます。しかしそうでなければ、内的な原因がなければ、

それらを動かす力と抑制する力を持っています、それらの部分は

シャトル自体が私たちにとって何の役にも立たないのと同じように、シャトル自体が私たちにとって何の役にも立たないのです。

織り手、あるいは作家にとってのペン、あるいは御者にとっての鞭。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

11 冊目の本

I. 理性的な魂の自然な特性と特権は次のとおりです。

彼女は自分自身を見ます。彼女は自分で注文して準備できること、つまり彼女が作ること

自分自身が望むように、自分自身で果実を刈り取ります。

一方、植物、樹木、理不尽な生き物、どんな果物でも（それがそうであれ）

適切に実を結ぶ、または類推的にのみ）彼らは実ります、彼らは実ります

自分自身に対してではなく、他人に対して。また;いつでも、どこでも、

遅かれ早かれ彼女の人生は終わりますが、それでも彼女には自分の終わりがあります。のために

ダンサーや選手のように、彼女はそうではありません。

行動のどこかの部分で中断された場合は、行動全体を中断する必要があります。

不完全：しかし、彼女はどの時点や行動のどの部分で驚いたのか、

彼女が手に持っているものは何であれ、完成させることができます。

そうすれば、彼女は「私は生きた」という慰めを持って旅立つことができる。どちらでもない

正しく私に属していたものは何でも欲しいのです。」繰り返しますが、彼女は

全世界を網羅し、虚栄心の中に浸透し、単なる

その外側（実体と堅固さを求めて）、自分自身を伸ばします

永遠の無限へ。そして革命や復興

一定期間が経過すると、すべてのものは同じ状態と場所になります。

以前は、彼女はあれこれ探し回って、自分の中で理解していました。そして検討します

そして、私たちに従う者もいないということがはっきりとわかります。

私たちにも、以前に行った人たちにも見たことのない、何か新しいものを見るでしょう。

私たち以上のものは何もありません：しかし、かつて彼が 40 歳になったことは（彼が持っているなら）

機知に富んだものでも）ある意味で（つまり、それらはすべて同じ種類であるため）見ることができます

過去も未来も、すべてのこと。それは当然のことであり、魂にとって自然なことです

人間は隣人を愛し、誠実で謙虚であること。そして何も考えないこと

彼女自身と同じように：それは法の所有物でもあります：それにより、

どう見ても、その健全な理性と正義は一つに成り立ちます、そして

したがって、正義が最も重要なことであり、理性的な生き物はそうすべきである

自分自身の目的を自分自身に提案すること。

II.楽しい歌や踊り。パンクラティアストの運動、スポーツ

あなたはあまり好意を持たれないが、簡単に非難されるだろう。もし

調和のとれた声を非常に多くの特定の音に分割する必要がある

それは確かに構成されており、特にあらゆる人が自問するでしょう。かどうか

あなたを征服するのは、この音、あるいはその音です。あなたはそうなるでしょう

恥ずかしいです。それで、恥ずかしいことに、もしあなたがそれを考慮するなら、

あらゆる特定の動作と姿勢はそれ自体で決まります。レスラーも同様です。

運動もする。一般的に、それが何であれ、美徳やそれら以外には、

美徳から生じるものはあなたに大きな影響を与えます

では、このように分割することを今覚えておいてください、そしてこの種の分割によって、

それぞれの点で全体の軽蔑に達する。このあなた

それをあなたの人生全体にも移し、適用しなければなりません。

III．いつでも準備ができているその魂は、今現在でも（必要であれば）

身体は、それが消滅、分散、あるいは継続のいずれであっても、

離れるべき別の場所と財産、それは何と祝福され、幸せなことでしょう！しかし、

この準備ができているということは、頑固な気持ちからではなく、進めなければなりません。

暴力的かつ情熱的に設定された心の強制的な決意

キリスト教徒はいつもそうであるように、反対する。しかし、奇妙な判断によるものです。と

他の人たちも説得され、引き寄せられるように、思慮深さと重みを持ちます。

同様の例ですが、騒音や情熱的な感嘆はありません。

IV.私は何か慈善活動をしたことがありますか？ならば、私はその恩恵を受けていることになる。参照

あらゆる機会にこのことがあなたの心に思い浮かぶかもしれませんが、決してそうではありません

それを考えるのをやめてください。あなたの職業は何ですか？良くなるように。そしてどうすべきか

これは、特定の定理や教義によって実現されるはずです。いくつかの

宇宙の性質に関して、そしていくつかの適切なおよび

人間の特別な体質？

V. 悲劇は最初は男性のことを念頭に置くために持ち込まれ、制定されました。

世俗的な偶然と犠牲について：これらのことは普通のことです

自然の成り行きで、人々はとても喜んで、

このステージでのこうしたアクシデントは嬉しいが、同じことにはならないだろう

より大きな段階では、悲しみ、苦しむことになります。なぜなら、ここで、何が問題であるかがわかるからです。

そのようなことはすべて終わります。そして、とても悲しげに叫ぶ彼らさえも、

シテロンよ、彼らのあらゆる叫びと感嘆、そして同様に耐えなければならない。

その他。そして実際のところ、これらの詩人たちは多くの良いことを語っています。として

（たとえば）それは素晴らしい一節です：「しかし、もしそうだとしたら、私と私の

二人の子供が神に無視されているにも、彼らには何らかの理由がある

それ」など。そしてまた、「あなたが嵐を起こして激怒してもほとんど役に立たない」

物事自体に反対します」&c。繰り返しますが、「自分の命を刈り取ることは、

熟したトウモロコシの穂。そして、それらの中に他に見られるものは何であれ、それは

同じ種類です。悲劇の後、古代の喜劇が持ち込まれました。

個人の悪徳を非難する自由があった。したがって、

これは彼女の自由と言論の自由であり、非常に有効に活用され、効果をもたらします。

男性のプライドや傲慢さを抑制します。それはどちらの目的であったのか、ディオゲネスは

も同じ自由をとりました。これらの後、中期、または

新喜劇は、しかし単に（または少なくともほとんどの部分で）認められています。

好奇心旺盛で優れた模倣の喜びと喜びでしょうか？ 'そうなります

盗み出す。それに注目してください」など。なぜ、誰も否定しませんが、これらもまた

良いこともいくつかありますが、それはそのうちの１つかもしれません。しかし、全体の漂流と

そのような劇的な詩の基礎、それ以外に何があるでしょうか。しかし、私たちは

言ったの？

VI.あなたの目には、これ以外にあなたの道はないことがどれほどはっきりと見えるだろうか

真の哲学者の実践には、これよりも人生のほうが適しているかもしれない

もちろん、あなたはもうすでに入っているということですか？

VII.隣にあった枝の連続性が切り離された枝

それは木全体から切り落とされる必要がある：だから分裂した人間は

他の人からは社会全体から分断されています。枝が切られている

しかし、憎しみ、嫌悪する人は、自分自身を自分から切り離します。

隣人であり、同時に自分自身を隣人から切り離していることを知りません。

団体全体または法人。しかし、ここに神の賜物と慈悲があります。

この社会の作者よ、一度切り離されても、私たちは共に成長し、

再び全体の一部になります。しかし、これが頻繁に起こると悲惨です

この部門で遠くに行けば行くほど、その人は難しくなるということ

再会し、再び復元されました。しかし、一度切り取られた枝は、

その後落書きされたが、庭師ならそれはそうではないことがわかるだろう。

最初は一緒に芽を出し、その後も体の統一を続けました。

VIII.良いことに関しては、仲間の枝のように一緒に成長する

文通と愛情。しかし意見の問題ではありません。彼らはそれを

彼らにはそれができないので、あなたの正しい道であなたに反対するでしょう。

あなたの善行から目を逸らしてしまうのだから、あなたも善行から逸らさないでください。

彼らに対するあなたの良い愛情。しかし、自分自身を保つことに気をつけてください

両方とも一定。正しい判断と行動において、そして真実において

彼らに対する柔和さ、どちらかが妨害しようとする努力をするであろう

さもなければ、少なくともあなたの行いに対して不満を抱くでしょう。

というのは、どちらかに失敗すると（恐怖のために諦める方か、

もう一方は、本質的に両方である彼に対するあなたの自然な愛情を放棄することです。

あなたの友人とあなたの親族）も同様に卑劣であり、

臆病な逃亡兵の気質。

IX.いかなる自然も芸術に劣るということはあり得ない。

なぜなら、すべての芸術は自然を模倣するからです。そうであれば。それが最も完璧です

そして、あらゆる性質の一般的な性質は、彼女の操作においては不十分であるべきです

芸術のスキルなど、ありそうもないことだ。今ではあらゆる芸術に共通して言えることですが、

悪いものをより良くするために。それ以上のことを行います

共通の性質も同じことをします。それが正義の第一の根拠である。から

正義、その他すべての美徳は存在します。正義なんてあり得ないから

もし私たちが心と愛情を世俗的なものに定住させれば、それは保たれます

物事。あるいは、だまされやすい、無謀で、一貫性がない。

X. 物自体（あなたが置くものを手に入れるか避けるかのどちらか）

大変なことに）あなた自身のところに来ないでください。しかしあなたはある意味で

彼らのところへ行きます。では、それらについてはあなた自身の判断と意見を持ってください

物事は休んでいます。そして物自体はというと、静止していて、

静かで、騒音や騒ぎがまったくありません。そして、すべてが追求し、

飛行停止。

11.それでは魂とは、エンペドクレスが例えるように、球体や球体のようなものなのでしょうか。

地球儀、彼女がすべて一つの姿と姿をしているとき：彼女が貪欲でもないとき

何事にも自分を伸ばしたり、卑屈に自分を縮めたりしない

横たわって意気消沈している。しかし、すべてを光で照らし、それによって彼女は見ることができる

そして、宇宙の本質と彼女自身の本質の両方を見てください。

特に。

XII.私を非難する人はいるでしょうか？彼にそれを見てもらいましょう、どういう根拠で彼は

やります: 私の注意は、私がやっているところや、やっているところを決して見つけられないようにすることです。

本当に軽蔑に値することを話すこと。私を嫌う人はいるでしょうか？させてください

彼はそれに目を向けます。私としては、誰に対しても親切で愛情深くあります。

私を憎む彼に、彼が誰であれ、私は彼のものを見せる準備ができていますか？

間違いは、私の忍耐力を暴露したり誇示したりするためではありませんが、

独創的かつ柔和に：あの有名なフォキオンもそうでした、もしそうなら

分解しませんでした。なぜなら、これらのことは内的にこうでなければならないからです。

外見ではなく内面に目を向ける神は、

人間はあらゆる憤りや悲しみから真に自由になります。何で傷つくんだろう

あなたがそうする限り、他の人が何をしようとあなたにします

どちらが適切で、あなた自身の性質に適していますか？君はやらないだろう（男だ）

共通善が必要とするものとその両方となるよう完全に任命されている）

宇宙の性質にとって今が旬のものを受け入れるでしょうか？

XIII.彼らはお互いを軽蔑しながらも、お互いを喜ばせようとします。

そして彼らが世俗的な華やかさでお互いを超えようとする一方で、

素晴らしい、彼らは自分の良い部分を最も貶め、売春をしている

一つ一つ。

XIV.なんて腐って不誠実なんだ、俺は背負う覚悟だと言うのに

私自身、今後、あらゆる創意工夫と簡素さをもってあなた方に向かっていきたいと思います。おお、

どういう意味ですか！あなたのこの職業に何が必要ですか？事

それ自体がそれを示します。それはあなたの額に書かれるべきです。すぐに

あなたの声が聞こえるなら、あなたの顔が内にあるものを示すことができるはずです

あなたの心：愛されている人が今、彼の外見で知っているように

恋人、彼女の心の中にあるもの。彼は全世界にとってそのような存在でなければならない、つまり

腕の穴が不快な人のように、本当にシンプルで良いものです。

彼が彼の近くに来るとすぐに、まるで彼の匂いを嗅ぐことができるようにスタンバイしています

彼がそうするか否か。しかし、シンプルさの魅力は今では

賞賛に値する。不誠実な友情ほど恥ずべきものはない。上

すべてのことは避けなければなりません。しかし、本当の良さ、シンプルさ、

優しさはそれほど隠すことはできませんが、すでに述べたように、それはまさに

彼らは自分自身を示す目と表情を見せます。

15.幸せに生きることは魂の内なる力である、彼女が影響を受けているとき

本質的なものに対して無関心で

無関心。このような影響を受けるためには、彼女はあらゆる世俗的な対象を考慮しなければなりません

分割と全体の両方: 物体はそれ自体で成り立つことはできないということを思い出してください。

私たちの中に何の意見も生まれず、どちらも私たちに近づくことはできませんが、黙って立っています

そして静かだ。しかし、それは私たち自身が生み出し、いわば私たち自身の中に刷り込まれたものである

それらに関する意見。今では、それらを印刷するのではなく、私たちの権限にあります。そして

彼らが忍び込んできて隅に潜んでいたとしても、それを一掃するのは私たちの力です

オフ。さらに、あなたへのこの配慮と用心深さは、

それがしばらく続くと、あなたの人生は終わりを迎えるでしょう。そして何

妨げになるはずですが、あなたがこれらすべてのことをうまくやることができるようにするためですか？もしものために

彼らは自然に従い、それを喜び、彼らを喜ばせ、そして

あなたに受け入れられます。しかし、もし彼らが自然に反するなら、あなたはそれを求めなさい。

それはあなた自身の性質によるものであり、それがあなたの名誉のためであろうとなかろうと、

それを達成するために、あらゆるスピードを使いなさい。誰もそうすべきではないからです。

自分の利益と幸福を追求したとして非難されました。

16.あなたはそれがどこから来たのか、何から来たのかを考慮しなければなりません

それは何で構成されているのか、そして何に変化するのか：何が起こるのか

それの性質、またはそれが変更されるとどうなるか。そしてそれは

この変化によって傷つくことはありません。そして他の男性についても

愚かさや邪悪さ、それがあなたを悩ませたり悲しませたりしないように。まず

一般的にはこのようになります。これらについて私は何を参考にしたでしょうか？そして私たちは皆生まれてきたということ

お互いの利益のために：それから特に次から次へと

考慮。雄羊が羊の群れの先頭に立つように、雄牛が群れの先頭に立つように

牛たちと同じように、私も彼らを支配するために生まれてきたのです。からでも、さらに高いところから始めましょう

これ: 原子がすべてのものの始まりではないとしたら、どれを信じるべきか

これ以上不条理なことはありません。その場合、私たちは、

宇宙を支配する自然。もしそのような性質であれば、すべては

悪いことがより良くなるようになった。そしてお互いにとってすべてが良くなります

酒。第二に、彼らは船上やベッドの上でどのような態度をとっているのか、

など。しかし何よりも、彼らがいかに自分の意見に強制されているかということです。

彼らは自分たちのやるべきことを行うために保持している。そして彼らが行っていることさえも、

彼らはどれほどの誇りと自惚れを持ってそうしたことをしているのだろう。第三に、もしそうするなら、

これらのことは当然のことなので、あなたが悲しむ必要はありません。しかし、そうでない場合は

当然のことながら、彼らは自分の意志に反してそれらを行う必要があるに違いありません、そして

単なる無知によって。というのは、プラトンの意見によれば、そうする魂は存在しないからである。

進んで間違いを犯すので、結果的にそれ以外のことは何もしません

そうすべきだが、彼女の意志に反して。それゆえ、彼らはいつも悲しむのである。

自分自身が不正義、あるいは良心の呵責のいずれかで告発されるのを聞く、あるいは

貪欲さ、または一般的に、人を傷つけるあらゆる種類の取引

彼らの隣人たち。第四に、あなた自身が多くの点で違反をしないこと

物も芸術も、そのままの別のものです。そしておそらくあなたは

ある種の罪の行為自体を容認しないが、あなたは自分の中に何かを持っているのだろうか

彼らに対する習慣的な傾向はあるが、それは恐怖か見栄によるものであり、

あるいは、そのような他の野心的な愚かな敬意、あなたは抑制されています。

第五に、彼らが罪を犯したかどうか、あなたは理解していないということです。

完璧に。なぜなら、多くのことは慎重な政策によって行われているからです。そして

一般的に人は、本当に物事を理解できるようになる前に、まず多くのことを知らなければなりません。

他人の行動を賢明に判断すること。第六に、いつでも

あなたは悲惨なことを引き受けたり、大きな不幸を引き起こしたりすることはありません、あなたは少しもしない

そのとき、人間の人生はほんの一瞬であることを思い出してください。

しばらくのうちに、私たちはみな墓の中にいるでしょう。第七に、そうではないということ

私たちを悩ませる罪や罪そのもの。彼らのために

自分の存在は自分の心と理解の中にだけあり、コミットします。

彼ら。しかし、それらの罪については私たち自身の意見です。削除してください。

あなたのそのうぬぼれを手放すことに満足しています、それは悲惨なことです、

そしてあなたは怒りを取り除きました。しかし、どうやって削除すればいいのでしょうか？どうやって？

それは恥ずべきことではない、とあなた自身で推論してください。というのは、それが何であるかというと、

恥ずかしい、本当の悪はそれだけではない、あなたも駆り立てられるだろう

あなたは自然の共通の本能に従いませんが、それを避けるために

悪とは、多くの不当なことを行い、泥棒になることです。

あなたが意図した世俗的な目的を達成するために役立つものなら何でも。

第八に、そのような発作に続いて、どれほど多くのことが起こる可能性があり、頻繁に起こるかということです。

怒りと悲しみ。それらそのものよりも、それ自体がはるかに悲惨である

私たちはそれに対してとても悲しんだり、怒ったりしています。第九に、その柔和さは重要なことです

それが真実で自然なものであり、影響を受けたり、

偽善的。というのは、あなたが最も獰猛で悪意に満ちた者であっても、どうすればよいのでしょうか。

妊娠するだろう、もしあなたがまだいるなら、あなたに対してしがみつくことはできるだろう

彼に対して柔和で愛情を持ち続けてください。そしてその時でさえ、彼がいるときでさえ

あなたに悪いことをしようとしているなら、あなたは良い態度で、良い気分でいるでしょう。

あらゆる柔和な気持ちを持って彼を教え、より良く指導できるでしょうか？については

例;息子よ、私たちはお互いを傷つけたり、悩ませたりするために生まれてきたのではありません。

それは私の傷ではなくあなたの傷でしょう、息子よ、だから彼に強制的に見せて、

完全に、それは実際にそのとおりであり、ミツバチのどちらもそのようなことをするわけではありません。

別の生き物、または自然に社交的な他の生き物も同様です。でもこれ

あなたは、嘲笑したり、追及したりするのではなく、優しくそうしなければなりません

厳しい言葉を使わずに。また、次の方法でそれを行ってはなりません

そばにいてあなたの話を聞いている人たちが賞賛するような運動、または見せびらかし

あなた：でもいつもそうなので、誰にも知られないように、自分だけが：そう、

同時にもっと多くの存在がありますが。この 9 つの特別な

ミューズからの多くの贈り物と同じように、頭の皆さん、よく覚えているようです。

あなたがまだ生きているうちに、いつの日か、本当の意味で人間になり始めなさい。しかし、

反対側では、彼らにお世辞を言うのと同じくらい、怒ることにも注意しなければなりません

なぜなら、どちらも同じように慈悲がなく、同じように有害だからです。そして、

あなたの情熱よ、今すぐ考慮してください、怒ることは

男の一部ではなく、それが味わうように柔和で優しいものであること

より人間味が増し、より男らしさが増します。この中には強さがあるし、

神経、あるいは活力と不屈の精神: 怒りと憤りがそこにある

まったく空虚。すべてが無情熱に近づくほど、

それは権力に近いものです。そして悲しみが弱さから生じるのと同じように、

怒り。なぜなら、怒っている人も悲しんでいる人も、両方とも、

傷つき、卑怯者は彼らに身を委ねたようなものだ

愛情。もしあなたが 10 分の 1 も手に入れたいなら、この 10 番目の贈り物をこの人から受け取ってください。

ミューズの指導者でありリーダーであるヘラクレス：それは狂人の役割です。

世界に邪悪な人間が存在してはいけないと考えてください。

不可能です。さて、男が十分に小川を流せるためには、

世界中の邪悪な人々ですが、誰もが違反することを我慢しません

自分自身に反することは、すべての公平性に反することであり、まさに横暴です。

XVII.心の中には４つのいくつかの性質または傾向があり、

理解するためには、注意して観察する必要があります。

それらを発見したときはいつでも、次のように言って修正しなければなりません。

それらすべてについてあなた自身が考えてください、この想像力は必要ありません。

これは不慈悲だ。あなたは他人の奴隷として話すだろう、あるいは

楽器;これ以上に無意味で不条理なことはありません。

第四に、あなたは自分自身を厳しくチェックし、非難しなければなりません。それはあなたがそうするからです

自分の中のより神聖な部分が、従順になり、不快になることに苦しんでください。

あなたの体のもっと卑劣な部分、そしてひどい欲望と欲望

その。

XVIII.あなたの中に空気か火のどちらかがどの部分にあるか、

本質的には上向きの傾向がありますが、それでもなお、

宇宙の規則、それはこの下のこの混合体の中に存続します。それで

あなたの中にあるものは何であれ、土のようなものでも、湿ったものでも、本質的にはその傾向がありますが、

下向きですが、性質に反して上向きに持ち上げられ、立っています。

または一貫性があります。要素自体も非常に従順です。

宇宙は、どこにいても（その性質に反してでも）辛抱強く耐えます。

いわば彼らの後退と分離の音が聞こえるまで、彼らは置かれます。

それでは、あなたの理性的な部分だけがそうされるべきであるということは、悲惨なことではありませんか

不従順であり、その場所を維持するために耐えるべきではありません。

それに反するものは何も命じられておらず、ただ正しいことだけが命じられている

その性質に従って？なぜなら、それが不従順であるとき、私たちはそれについて言うことができないからです。

私たちが火や空気について言うように、それは本来の方向に向かって上向きに向かう傾向があります。

なぜなら、その場合は全く逆の方向に進むからです。の動きについては、

あらゆる不正や失禁、悲しみ、恐怖などに対する心は、

自然からの分離以外の何ものでもありません。心が悲しんでいるときも

神の摂理によって起こったことは何でも、そうするのです

同様に、自分の場所を放棄します。それは聖性をもたらすように定められたものであり、

敬虔さ、特に神とその神に対する謙虚な服従から成る

万物における摂理。正義のためにも：これらも一部です

本来社交的なものとして私たちは義務を課されています。そして

それがなければ、私たちはお互いに楽しく会話することができません。

まさにあらゆる正義の行為のまさに基盤であり泉である。

XIX.常に同じ長さの同一の一般的な目的を持たない者

彼が生きている限り、常に同一の人間であることは不可能です。しかし、

この一般的なものを追加しない限り、これでは十分ではありません

終わり。というのは、一般的なうぬぼれと、これらすべての事柄に対する懸念としては、

特定の根拠に基づいて、大多数の人間が善良であるとみなしているわけではないが、

均一で心地よいものであるが、それは、人によって制限され、拘束されるものだけである。

コミュニティとしてのいくつかの特定のプロパティと条件: 何もないこと

良いと考えられていますが、それは一般的にも公的にも良いことではありません。終わりも同様でなければなりません

また、私たちは一般的で社交的であることを自分自身に提案します。彼にとってそれは

彼自身の個人的な行動や目的はすべてその目的に向けられています。

行動は合意的かつ統一的になります。そしてそれによって、依然として

同じ男です。

××。田舎のネズミと都会のネズミの寓話を思い出してください。

これは大きな恐怖と恐怖にさらされました。

XXI.ソクラテスは、人間のありがちなうぬぼれや意見をよく批判した。

世界共通のバグベア：愚かな子供たちの正しい恐怖。

XXII.ラケダイモン人は公の場でいつも次の人物を任命した

影に隠れた見知らぬ人のための座席とフォーム、彼ら自身が

どこにでも座れるコンテンツ。

XXIII.ソクラテスがペルディッカスに答えたこと、なぜペルディッカスが来なかったのか

彼は、「あらゆる死の中で最悪の死を迎えたくない」と彼は言いました。

つまり、自分にしてもらった善に報いることができないのです。

XXIV.エフェソス人への古代の神秘的な手紙には、次のようなものがありました。

人は常に心の中に次のいずれかを念頭に置いておく必要があります。

古代の価値ある者たち。

XXV.ピタゴラス派は朝一番に行動することはなかった

彼らは天を見上げ、彼らのことを思い出したのです

彼らは常に常に自分の任務を遂行しました。

自分自身が秩序や秩序、純粋さ、そして

裸のシンプルさ。なぜなら、どの星や惑星もその前に遮るものがないからです。

XXVI。ソクラテスが、かばんを身につけていたとき、どのように見えたでしょうか。

皮膚、妻のクサンティッペが衣服を脱いで運んでいた

彼女と海外で過ごしたとき、そして彼が同僚や友人たちに言ったこと。

恥ずかしい。そして彼に敬意を表して、彼らはそれを見たとき自ら引退した

彼はこうして着飾った。

XXVII.書くことや読むことに関しては、事前に教えてもらう必要がある

あなたはどちらでもできますが、人生の問題ではさらに多くのことができます。「あなたはただの人間として生まれたのだから、

あなたの感覚と野蛮な愛情の奴隷よ。教えなくて困窮する

すべての真の知識と健全な理性。

XXVIII. 「私の心は私の中で微笑みました。」「彼らは美徳さえも非難するだろう」

彼女自身。極悪非道な言葉で。

XXIX。イチジクが食べられない冬にイチジクを待ち望んでいる人々のように。それで

彼らは子供を授かるまで、それほど長い間子供を望んでいるのだろうか。

XXX。「父親は子供にキスするのと同じくらい、こっそりこう言うべきだ」

自分自身とともに』（エピクテトスは言った）『おそらく明日彼は死ぬだろう。しかし、

これらの言葉は不吉です。何かを意味するような不気味な言葉はありません（と彼は言いました）

それは自然なことだ。実際のところ、これ以上に不気味な行為はない。

ブドウが熟したら伐採してください。』緑のブドウ、熟したブドウ、乾燥

ブドウやレーズン: 1 つのものの非常に多くの変化と突然変異。

それは絶対的なものではなく、むしろ非常に多くの変化と

まったく存在しないものへの突然変異ではなく、存在するものへの突然変異。

まだ存在していません。

XXXI. 「自由意志からは泥棒や強盗は存在しない」エピクテトスより。

これも誰のものですか：私たちが特定の芸術と方法を見つけなければならないということ

同意する。そして私たちは常に細心の注意を払って観察し、注意を払う必要があります。

いつでも当然のことを望んでいる私たちの心の傾向

自制と留保、常に慈善的で、真実に従って

すべての現在のオブジェクトの価値。そして切なる願いとしては、

それを完全に避けてください。そして、それらのことだけに嫌悪感を使うのは、

完全に私たち自身の意志に依存します。普通の些細な事ではなく、

信じてください、私たちの争いや争いはすべて、

下品で、私たちは怒るべきか、哲学の助けを借りて賢明で冷静になるべきです。

と彼は言いました。 XXXII.ソクラテスは「何を手に入れますか？」の魂

合理的な生き物、それとも不合理な生き物?合理的です。でも何？そのうち

誰の理由が健全で完璧ですか？またはその理由が損なわれた人のもの

そして破損しましたか？理性が健全で完璧な人々の場合。ではなぜ労働するのか

あなたはそのようなことをしないのですか？すでに持っているからです。では、あなたがたは何をそんなに努力するのでしょうか

それであなた方の間で争うのですか？』

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

12 冊目の本

I. 今後あなたが望むことは何であれ、今でもそうすることができます

自分自身の幸福を羨ましくなければ、楽しみ、所有しなさい。そして

過去のことも未来のこともすべて忘れてしまえば、

神の摂理を完全に参照し、身をかがめて適用しなさい

あなたの現在の考えと意図はすべて聖さと正義に向けられています。に

神聖さ、神から送られるものは何でも喜んで受け入れること

宇宙の自然が定めたものとしての摂理

それが何であれ、あなたをそのために任命したのはあなたです。に

正義、真実を自由に、曖昧さなく話すこと。そしてで

すべてのことを公正かつ慎重に行うこと。さて、この良いコースでは、やめてください

他の人の邪悪さ、意見、声があなたの邪魔をします: いいえ、それも

このあなたの甘やかされた肉の塊の感覚：苦しむものは放っておいてください、

自分自身に目を向けてください。したがって、あなたが出発するときはいつでも、

さあ、あなたはすぐにすべてのものを離れ、あなたの心を尊重するでしょう

ただ、あなたのその神聖な部分、そしてこれがあなたの唯一の恐怖となるだろう、

いつかあなたが生きるのをやめるわけではありませんが、決して生きてはいけないのです

自然に従って生き始めなさい。そうすればあなたは本当に価値のある人間になるでしょう

あなたがそこから始まったあの世界。それならやめようか

自分の国では見知らぬ人であり、そこで起こる出来事に不思議に思うこと

毎日、奇妙で予想外のことが起こり、ダイバーは心配して頼りになります

あなたの力の及ばないもの。

II.神は私たちの心と理解を、それらからむき出しの状態でご覧になるのです。

物質的な容器、外側、そしてすべての地上の残骸。彼の単純な理由

そして純粋な理解力で、神は私たちの最も奥深く純粋な部分に刺さり、

それは、いわば水道管や水路を通って、神から最初に流れ出て、

発行されました。もしあなたもそうするなら、あなたはそれを取り除きましょう

多岐にわたる荷物で、あなたは荷物に追われています。彼にとってそれは

自分の体も、衣服も、住居も、どんなものも考慮しない

このような外部家具は、自分自身に大きな休息と安らぎを与える必要があります。

あなたは全部で 3 つのものから構成されています。あなたの体、あなたの

人生も、あなたの心も。これらのうち、前者の 2 つははるかにあなたのものです。

あなたが彼らの世話をする義務があることを。しかし、3 番目だけは、

それはちゃんとあなたのものです。それであなたが自分から離れるとしたら、それは

他の人が何をしようが何を言おうが、あるいはあなたが何をしようと、あなたの心から

あなた自身がこれまでに何かをしたり、言ったりしたことがあります。そしてすべての面倒な考え

未来についても、その他何でも（あなたの体に属するものとして、あるいは

人生:) はあなた自身の意志の管轄権がありません。

人間の偶然や事故は、あなたにも必ず起こります。

そうすればあなたの心は（自分自身を解放し、外側のすべてのものから自由に保ちます）

偶然のもつれ。常に出発の準備ができています:)生きます

自分自身で、自分自身で、正しいことを行い、何でも受け入れます

それは実際に起こります、そして常に真実を話します。もし私が別れると言ったら

あなたの心から、同情によってそれに固執するかもしれないものは何であれ、そしていつでも

過去も未来も、あらゆる面で自分自身を作りなさい。

エンペドクレスの寓意的な球体のように、「すべてが丸く円形」である。

&c. そして、今存在しているもの以上の人生について考えるべきではありません。

そうすれば本当に何もせずに残りの日々を過ごすことができるだろう

トラブルや気晴らし。高貴で寛大な態度を持ち、善良な

好意と対応、あなたの中にあるその精神と。

III．私は、どのようにしてそれが実現するべきなのかとよく考えてきました。

自分を一番愛するなら、それに関する他の男性の意見をもっと考慮すべきです

自分自身よりも自分自身。なぜなら、神や墓の主がそばに立っているとしたら、

私たち誰にでも、今すべきこと以外は何も考えないよう命じてください

声を上げてください。しかし、一日しか耐えられなかった人は誰もいませんでした。したがって、

私たちは自分自身のことよりも、隣人が自分のことをどう思うかを恐れます。

IV.どうして神が他のすべてのことを命じたのでしょうか

このたった一つのことに関しては、とてもよく、愛情を持って監督されるべきです。

一方、その後、多くの聖約を結んだ非常に善良な人々もいた。

それは神との間であり、多くの聖なる行為と外面的な奉仕によって契約されたものでした

神に対する一種の親近感。この人たちは一度死んだら、

決して復活させるべきではなく、永遠に絶滅しなければなりません。しかし、このあなたは

おそらく、これは（実際にそうだとしても）決してそうならなかっただろうと確信しているかもしれません

神々が命じたとしても、もしそれが違っていれば。確かにそうだったから

もしそれがもっと正しく、自然に従っていたなら、可能だったでしょう。

宇宙の性質がそれを容易に耐えたでしょう。でも今はそれだから

それはそうではありません（実際にそうではないとしても）、したがって、次のように確信してください

それはふさわしくなかった、そうあるべきだ、あなた自身が今探し求めているように見えるのだから

この件の後、あなたはどれほど自由に神と議論したり争ったりするのでしょうか。しかし、

神々は最高度の正義と善の両方ではなかったのですか、あなたはそうしませんでした

したがって、彼らと論じ合うのです。さて、もし公正で良いことであれば、それはあり得ません

世界の創造を不当または不当に監督すべきである

何でも。

V. 最初は絶望してしまうようなことにも自分を使いなさい

の。左手については、ほとんどの部分がアイドル状態にあることがわかります。

使用されていません。それでも、右よりも強い力で手綱を保持します。

使い慣れているからです。

VI.これらをあなたの普段の瞑想の対象にしましょう。

いつ死ぬとしても、私たちは魂と肉体の両方においてどのような人間であるべきなのか

私たちを驚かせるだろう：私たちのこの世の命の短さ：計り知れない

これまでの膨大な時間、そして彼は私たちの後に続くだろう：

この世のあらゆる物質的なものの弱さ、これらすべてのことを考慮する必要があります。

そして明らかに見よ、それ自体が外部のすべての偽装である

撤去され、連れ去られてしまう。もう一度、効果的な原因を検討するために、

すべてのもの：すべての行為の適切な目的と参照：痛みが何であるか

それ自体。どのような喜び、どのような死、どのような名声や名誉、どのような人間なのか

彼自身の休息と平穏の真の適切な根拠、そして、

人間は本当に他のものによって妨げられる可能性があります。すべてはうぬぼれであり、

意見。汝の教義の使用に関しては、汝は自らの信念を貫かなければならない。

それらの練習は、どちらかというとパンクラティアステのようなもの、または、

同時に、剣闘士よりも手と足を使って戦い、格闘します。

このため、彼が戦う剣を失ったら、彼は消えてしまいます。

もう一方はまだ手を自由にしていて、簡単に向きを変えて操作できるでしょう。

彼の意志。

VII.あなたはすべての世俗的なものを見て、それらを分けて考えなければなりません

物質、形、参照、またはそれらの適切な目的へ。

Ⅷ.人は自分に与えられた力の中でどれほど幸せであるか

彼：神が認めること以外には何もする必要はない、そして彼は

神が彼に送ってくださるものは何であれ、満足して受け入れることができるだろうか？

IX.通常の過程で起こることやその結果は何であれ、

自然の出来事でも、神でもありません（それは不可能だからです）

故意にせよ無意識にせよ、何か間違ったことをするはずはない） また男性も（それゆえに）

それは無知によるものであり、したがって彼らの意志に反することです。

何か間違ったことは）告発されなければなりません。したがって、誰も告発される必要はありません。

X. 彼はなんとばかげていて奇妙だ、どんなことでも不思議に思っているのだ。

この人生では、自然の中で普通に起こっていることなのです！

11.どちらかの運命（そしてそれは絶対に必要なことか、避けられないことか）

法令;または、柔軟で柔軟な摂理）、あるいはすべてが単なるカジュアルなものである

混乱、あらゆる秩序と統治の欠如。絶対的かつ

避けられない必然なのに、なぜ抵抗するのですか？配置可能かつ容赦可能な場合

摂理よ、神の助けと援助を受けるにふさわしい者となりなさい。もしすべてなら

司会者も知事もいない単なる混乱でいいなら、あなたはそうするのですか

あなた自身を祝福する理由。このような一般的な混乱の洪水の中で

あなた自身は合理的な能力を獲得しているので、それによってあなたはそうすることができます

自分自身の人生と行動を統治します。しかし、もしあなたがそのことに夢中になっていたら、

洪水、それはおそらくあなたの体か、あなたの人生か、あるいは他の何かに違いありません

流されるものは彼らのものです：あなたの心と理解力

できません。それともそうすべきか、ろうそくの灯りは確かにまだ残っている

それが消されるまでは明るくて明るい：そして真実であるべきです、そして

あなた自身がいる間、正義と節制はあなたの中で輝きを失う

何か存在があるのか？

XII.あんな人がこんなことをしているといううぬぼれと不安で

罪を犯したのだから、自分で考えてください。これが罪なのかどうか、私に何が分かりますか

確かにそうですか？しかし、もしそうだとしたら、彼以外に私が知っていることは何ですか？

本人はすでにそのことで自分を非難しているのだろうか？そして、それはまるで一つであるかのように、

人間はむしろ同情の対象である自分の顔を引っ掻いて引き裂くべきである

怒りよりも。繰り返しますが、悪人に罪を犯させたくない人は、

彼のように、いちじくに水分が含まれないようにしたいと思うし、子供たちもそうするつもりはない

嘆きも、馬も、自然界に存在するものは何もない

必要です。そんな癖のある人はどうしたらいいでしょうか？もしあなたが

したがって、最も強力で雄弁です、あなたができるならそれを修正してください。

XIII.合わない場合はやめてください。それが真実でない場合は、それを話さないでください。

あらゆる強制から解放され、自分自身の目的と決意を常に維持してください

そして必要性。

XIV.あなたに現れるすべてのもののうち、何が重要であるかを考えてみましょう。

それの本質を、いわば、次のように分割することによって展開します。

形式的なもの: 物質的なもの: その真の用途または目的、

そしてそれが続くように定められたちょうどその時。

15.今こそ、あなたが理解すべき時期が来ています。

あなたは、あなたの情熱や官能的なものよりも優れており、より神聖です

食欲と愛情。今私の心の対象は何ですか、それは恐怖ですか、

それとも疑惑、それとも欲望、あるいはそのようなものでしょうか？何もせずに軽率に何もしないこと

ある一定の終わり。それをあなたの最初のケアにしましょう。次は他に何もないように

共通善よりも終わり。ああ、ああ！まだ少しの間、そしてあなたはだめです

もっと: 今あなたが見ているもの、あるいは

今生きている人たちは、もうそうではありません。すべてのものは自然にあるものだから

他のものがすぐに変化し、方向転換し、腐敗することが定められている

自分の部屋で成功するかもしれない。

16.すべては意見にすぎず、すべての意見は意見に依存していることを忘れないでください。

心。汝の意見を奪い去れ、そして沈没した船のように

港の腕と口の中には、現在の静けさがありました。すべてが安全

そして安定している：嵐や暴風雨のない湾：詩人のように

それはあります。

XVII.彼はしばらくの間立ち止まると、どんな手術も本当にできるはずがない

それは終わりにあるので、どんな悪にも耐えると言われています。それは彼もできない

その操作の作成者。まさにこの点に敬意を表します、なぜなら彼の手術は

終わりに達すると、どんな悪も受けると言われます。同様に、

私たちのすべての行為（それが私たちの人生です）の全体が、やがて止むならば、

それは終わりにあるので、まさにこの理由のためにどんな悪にも耐えると言われています。でもない

彼は実際に病気を患っていたと言われており、それがこの状況に終止符を打った

一連の行動。さて、今回または特定の期間は、

自然の決定: 時には、人間の場合のように、特定の性質のものであることもあります。

老いて死ぬ。ただし、一般的には自然のものです。その部分はこうして

次々に変化しながらも、世界は今も新しく新しく続いています。

今が今までで最高で、最も季節に適した時期です。

全体。したがって、自分の死自体が誰にとっても害を及ぼすことはないようです。

特に、それは恥ずかしいことではないからです（なぜなら、それは恥ずかしいことではありません）

私たち自身の意志に依存するものであり、それ自体が一般社会に反するものでもありません。

良い）そして一般的に、それは全体にとって便宜的であり季節に適しているので、

その点で、それは良いものでなければならないということです。それも、つまり、

神の摂理の命令と任命によって私たちにもたらされます。それで

これらのことに対する意志と精神を持つ者は、神と共に行動します。

儀式、そして彼の意志と精神が神と一致することによって

摂理は、いわば神ご自身によって導かれ、動かされます。本当にかもしれない

と呼ばれ、尊敬される

θεοφορ́ητος、または

神に導かれ、霊感を受けて。

XVIII.これら 3 つのことを常に備えておく必要があります。

あなた自身の行動に関して、あなたが何もせずに何もしていないか、それとも

そうしないと、正義と公平性が要求するもの以外には、次のことについても同様です。

それはあなたに外的に起こるか、それはあなたに起こるかのどちらかです

偶然、あるいは摂理によって。そのうちの 2 つを非難するのは同等である

理に反して。第二に、私たちの体に似ていることは、同時に失礼なことです

アニメーション化されるまでは不完全ですが、アニメーション化されてから、

それらの有効期限：それらはどのようなものから、どのようなものへと合成されるのか

彼らは解散されるであろう。第三に、すべてのことがどれほど無駄に見えるかということです。

いわば高いところから見下ろすとき、あなたは熟考するだろう

地球上のすべてのもの、そしてそれらが支配されているという驚くべき可変性

に: 偉大さと多様性の両方を無限に考慮してください。

空中のものとその周りにある天体のもの。そしてそれは

多くの場合、あなたがそれらを見ているのと同じように、あなたは依然として同じものを見るでしょう。

物事は同じなので、それらすべての継続の短さは同じです。

そして、見よ、これらは私たちが非常に誇りに思っており、誇らしく思っていることです。

XIX.あなたの意見を捨てなさい、そうすればあなたは安全です。そしてそれは何ですか

あなたがそれを投げ捨てるのを妨げますか？あなたが何かを悲しむとき、

すべてのことは自然の性質に従って起こるということを忘れたのか？

宇宙;そして、誰が悪いのかということだけが問題であると考えます。そしてさらに、

今行われていることは、昔から行われていたことなのです

世界中で、そしてこれからも行われるでしょう、そして今もどこでも行われています。

人間は、血や子孫によるものではなく、血族によって互いに同盟を結んでいる。

同じ思いです。あなたはまた、すべての人の心が参加していることを忘れています

神のものであり、そこから発せられます。そして誰も適切に電話をかけることはできない

自分の息子でも、自分の体でも、命でもありません。そのために

それらはすべて、万物の与え主である御方から生じています。

物事は単なる意見にすぎません。人間は正しく生きていない、しかしその瞬間

今存在する時間のこと。したがって、どんな人であっても、

死は一瞬以上のものを失うと正しく言えます。

××。あなたの考えが、一度何かのことで、あるいは

他の人たちは異常な憤りを感じた。かつてそこにいた人は

名誉か災難かの最高音。あるいは相互の憎しみと敵意。

またはその他の幸運や状態。それから今どうなっているか考えてみましょう

それらすべてのものになります。すべてが煙と化す。すべて灰になる、そして

単なる寓話。おそらく寓話というほどではないでしょう。また、何であれ、

この性質は、野原のファビウス・カトゥリヌスのように。ルシウス・ルプスと

ステルティニウス、バイエのカプレーエのティベリウス、ヴェリウス・ルファス、そしてそのような者たち

世俗的な問題における激しい訴追の例。これらも実行してみましょう

同時にあなたの心も。そして、これほど真剣に取り組んでいるすべての対象がなんと卑劣なことか

激しい訴追が行われる。そして、それは真の哲学にとってどれほど好ましいものであるか

それは、人が自分自身に与えられるすべての事柄に自分自身を取り組むことです。公正に、

そして適度に、まったく単純に神に従う者として。のために、

人が誇り高くうぬぼれるのは、自分が高慢で高慢ではないということ

うぬぼれ、あらゆる種類のプライドと思い上がりがあり、最も耐え難いものです。

XXI.あなたに尋ねる者たちに、あなたはどこで神々を見たのか、あるいはどのようにして見たのか

あなたは確かに神がいること、あなたがとても敬虔であることを知っています。

彼らの崇拝？まず第一に、彼らは目に見えてもそうであると答えます。

何らかの形で目に見えて明らかです。第二に、私も見たことがありません

私自身の魂ですが、私はそれを尊重し、尊重します。それでは、神々のために、

私が彼らの力と摂理について日々経験していることは、

私自身も他の人たちも、彼らがそうであることは確かに知っているので、崇拝します

彼ら。

XXII.人が知る人生の幸福はここにある

あらゆるものの本質を徹底的に見極める。何が問題なのか、そして何なのか

その形: 心と魂を込めて、今あることをやり遂げる

正しく、そして真実を話します。そうなると、人生を楽しむこと以外に何が残るのか

すぐに次から次へと善行が続く過程と一貫性

ほんの少しの間ではあるが、成功し、中断されることは一度もなかったのだろうか？

XXIII.太陽の光はただ一つだけですが、それは何かによって遮られます。

壁や山、その他何千もの物体。共通点はひとつだけ

全世界の本質は、結論づけられ拘束されているにもかかわらず、

いくつかの異なる物体、その数は無限です。共通点はひとつだけ

魂は、無数の特定の本質と性質に分かれていますが。それで

分かれているように見えますが、共通の知的魂はただ１つしかありません。

そして、私たちが言及したこれらの将軍の他のすべての部分については、

敏感な魂か主題、それら自身のこと（当然のことながら）

非合理的）相互参照という共通の要素はありませんが、多くの

それらの中には心、または合理的な能力が含まれており、それによって彼らは

支配され、統治される。しかし、すべての理性的な考えにおいて、これは特別なことです

性質、それは彼女自身の種類のものすべてに言及しているということ、そして

団結することを望んでいる：この共通の愛情や相互の団結も不可能である

と通信は、ここで傍受されるか、分割されるか、または閉じ込められる可能性があります。

他の一般的な事柄と同様に、詳細も同様です。

XXIV.あなたは何を望んでいますか？長生きするために。何？楽しむためには、

敏感な魂の働き。それとも食欲旺盛な学部ですか？あるいはそうするだろう

あなたは成長し、そしてまた減少しますか？ずっと話せたらいいのに、

自分自身で考え、論理的に考えますか？あなたにはこれらすべてのうちどれが価値があると思われますか

あなたの欲望の対象ですか？さて、もしこれらすべてのことをあなたが気づいていないとしたら、

それ自体にはほとんど価値がないので、最後まで続けてください。

神と道理に従うべきこと。しかし、人が死によってそれを悲しむのは、

これらのもののいずれかを剥奪されることは、神にも理性にも反することです。

XXV.それは広大で無限の永遠の何と小さな部分であるか、

私たち一人一人に許されていること、そしてそれがどれほど早く一般社会に消え去ることか

世界の時代：共通の物質、そして共通の魂の時代

私たちに割り当てられているのは、何と小さな部分でしょう。そして、その小さな塊の中に、

（いわば）地球全体を、あなたは這わないのです。汝がそうする後は

これらのことをあなた自身で考慮したのは当然です。他に何もない

この世では、これ、あれをする以外に、どんな重みや瞬間も存在することはできません

あなた自身の性質が必要とするものだけです。そしてそれに従うこと

共通の自然がそれを可能にします。

XXVI。私の理解の現在の財産は何でしょうか？ここに嘘があるから

本当にすべて。他のすべてのものについては、私の羅針盤がありません

自分の意志：そしてもし私の意志という羅針盤がなければ、彼らは死んだも同然だ

私にとっては、それは単なる煙にすぎませんでした。

XXVII.これはとりわけ、人を死の軽蔑に駆り立てることである

物事には、優れた力と効能があり、尊敬する人々さえも

幸福であることは喜びであり、苦しみは苦痛であるにもかかわらず、彼らの多くはそうしました

死を何よりも軽蔑します。そして死は彼にとって恐ろしいものでしょうか？

それは良いように見えるだけであり、通常の自然の流れではそうである

季節限定？彼に対して、誰に対して、彼の行動が多いか少ないかにかかわらず、彼らは

すべてがうまくいくこと、すべてが一つであること。そして誰が世界の物事を見ているかどうか

何年もの間、または数年だけ、常に同じであることは、

全く無関心？おいおい！あなたは市民として生き、会話してきた

この偉大な都市で世界を。何年もの間だけなのか、いや、何なのか

それはあなたのものですか？あなたは法律が定められている限り生きてきた（きっとそうでしょう）

市の命令が必要です。それはすべての人に共通の慰めかもしれません。

では、（暴君でも不正者でもないのに）なぜそれがあなたにとって悲惨なことでしょうか。

裁判官、しかし）あなたを連れてきたのと同じ性質が、今あなたを送り出すのです

世界の？あたかも法務官が彼を壇上から公正に追放すべきであるかのように、

彼はしばらくの間、行動するために連れて行った人でした。ああ、でも劇はまだ終わっていない

結局のところ、まだ３つの行為しか実行されていませんか?あなたはよく言いました：なぜなら、

人生の問題なので、3 幕が劇全体です。次に、特定の時間を設定します

すべての人の演技は、その人だけのものであり、最初はあなたのものでした。

構成、それが今のあなたの解散の原因です。あなた自身に関して言えば、あなた

どちらとも関係ありません。あなたの道を進みなさい、それで十分満足して満足してください：

あなたを解雇する者も同様です。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

付録

アウレリウス・アントニヌス氏とコルネリウス・フロント氏の往復書簡[1]

M. コルネリウス・フロントはローマ人でしたが、地方の生まれでした。

ヌミディアのチルタ出身。それから彼は治世中にローマに移住しました

ハドリアヌス帝の説を唱え、当時最も有名な弁論学者となった。として

彼は弁論者であり雄弁家として同時代人からはほとんど遜色ないとみなされていた

タリー自身、そして教師として最も高貴な若者たちの援助が求められていました

ローマの。彼には M の教育が託されました。

アウレリウスとその同僚 L. ウェルスの少年時代。そして彼は

彼の努力が報われて上院の議席と領事の階級が与えられた

(西暦 143 年)。職業を実践することによって、彼は裕福になりました。そしてもし彼が

彼の資力はそれほど大きくないと語っている[2]

彼は自分の富をローマの大富豪と比較しているに違いない。

普通の国民。

今世紀以前にはフロントの作品については何も知られていなかったが、

文法論文を除く。しかし 1815 年にマイ枢機卿はある数字を発表した。

フロントの手紙といくつかの短いエッセイ。

ミラノでのパリンプセスト。同じ MS の他のパーツ。彼は後で見つけた

バチカン、全体が収集中

[1] Naber、Leipzig (Trübner)、1867 年の版を参照しています。

[2] アド・ヴェルム・インプ。アウル。 Caes.、ii、7。1823 年に編集されました。

私たちは現在、アントニヌス・ピウス、M.

アウレリウス、L. ヴェルス、彼の友人たち、そして数人

修辞的および歴史的な断片。それほど野心的なものではありませんが、

フロントの作品は現存しており、彼の証拠を示すのに十分なものがある。

権力。偉大な文学的名声がこれほど値するものはない。それはそうでしょう

のスタイルと概念以上に空虚なものを考えるのは難しい

これらの文字。明らかにその男は想像力やセンスのない衒学者だった。

確かに彼が生きた時代はまさにそのような時代であり、彼が次のようだったのも不思議ではない

彼の年齢に。しかし、彼の中には単なる衒学以上のものがあったに違いない。そこに

それは確かに男の中に心臓があり、マーカスはそれを見つけた、そして彼はまた、

真実を語ることができる舌。フロントの手紙は決して無料ではない

誇張と賞賛から来ていますが、それらはその嫌悪感を示していません

ローマ宮廷を満たしたお世辞。彼は自分が褒めるものを本当に賞賛します、

そして彼のその言い方は、しばしば批判の対象となるものと何ら変わらない。

現在。彼は自分が間違っていると思うことを叱責することを恐れません。そして

これに対するマーカスの驚きは、もし証拠が必要であれば、彼が

単純な取引に慣れていなかった。「私はなんて幸せなんだろう」と彼は書いている。

友人のマルクス・コルネリアスは雄弁家として非常に著名であり、政治家として非常に高貴であった。

おいおい、私は賞賛する価値もあれば非難する価値もある、と思っているのだ。」[3]

別の場所では、プロントが彼にこう教えてくれたので、自分は恵まれていると考えている。

真実を話してください[4]

文脈から彼が表現について話しているように見えても、それは依然として

プロントに有利なポイント。誠実な心は文学よりも優れている

味。そして、もしフロントが若い王子の義務を果たさなかったとしても、それはそうではありません

まで彼らの間に続いていた友情を理解するのは簡単です。

最後。

[3] Ad M. Caes iii. 17

[4] Ad M. Caes iii. 12

彼らの間にあった率直さの一例は、次のようなものです。

ヘロデス・アティカスの事件との違いは。ヘロデスはギリシャ人だった

ローマに学校を持った弁論学者であり、マルクス・アウレリウスもその一人でした。

生徒たち。マルクスもアントニヌス皇帝も、

ヘロデス。そして私たちが知っていることは、彼が高い人格の人であったことを証明することだけです。

王子様の寛大さ。かなり若いとき、彼は管理者に任命されました

また、彼がアジアの自由都市を苦しめたとしても驚くべきことではない。

そこには敵がいる。実際、正義の統治者は必ず敵を作る。の終わり

それは雄弁家のテオドトスとテオドトスが率いるアテネの代議員であった。

デモストラトスは自分の名誉を傷つける重大な告発を行った。必要はありません

ここで訴訟のメリットについて議論するため。そう言えば十分だ、ヘロデス

皇帝の満足を得て自らの身を守ることに成功した。プロント

代表者の役割を果たし、概要を受け入れたようだ

検察の場合は、ある程度個人的な考慮事項によって促される。そして

この理由で、マルクス・アウレリウスはフロントに次のように書いている。

「アウレリウス・セザール、友人のフロントに挨拶。[5]

「あなたがよく私に、どうすればできるかを知りたいと思っていたと言っていたことは知っています」

よろしくお願いします。今がその時です。今、あなたは私の愛を増やすことができます

増やすことができれば、あなた。裁判が目前に迫っており、人々はそう思われている

おそらくあなたのスピーチを喜んで聞くだけでなく、あなたのスピーチを見て、

焦りを伴う憤り。あなたにヒントを与えようとする人は誰もいないでしょう

問題;あまりフレンドリーではない人にとっては、あなたが一緒に行動するのを見ることを好みます

いくつかの矛盾。そして、より友好的な人々は、同様に思われることを恐れています

相手があなたを思いとどまらせようとする場合、相手に友好的になる

告発;もう一度、きちんとしたものを準備した場合に備えて、

場合によっては、彼らは沈黙させてあなたの発言を奪うことに耐えられません

あなた。したがって、あなたが私を無謀なカウンセラーだと思うか、大胆な少年だと思うか、あるいは

相手に優しすぎる、私が良いと思うからではなく、私は私のものを差し出します

ある程度の注意を持ってアドバイスしてください。しかし、なぜ私は「アドバイスをください」と言ったのでしょう？いいえ、私は

それをあなたに要求します。私はそれを大胆に要求し、もし成功したら、約束します

あなたの義務の下に残ります。何？もし私が攻撃されたら、あなたは言うだろう

報奨金を払わないのですか？ああ、でもあなたはもっと大きな栄光を得るだろう、たとえそのときでも

何も答えないでください。確かに、彼がそれを始めたら、あなたのように答えてください

そうすれば正当な言い訳ができるでしょう。しかし私は彼に次のように要求しました。

始めませんでした、そして私は成功したと思います。私はあなたたち一人一人を愛しています

あなたの功績、そして私はその嘘がＰの家で教育されたことを知っています。

カルヴィシウス、私の祖父、そして私があなたから教育を受けたこと。だから私は

この最も不快なビジネスが次のように運営されるのではないかという不安でいっぱいです。

できるだけ敬意を持って。あなたが私のアドバイスを承認してくれると信じています。

あなたが承認するつもりです。少なくとも私はむしろ無謀に書くことを好みます

不親切にも黙っているよりは。』

[5] Ad M. Caes ii.、2.

フロントは王子のアドバイスに感謝し、次のように約束した。

彼は事件の事実だけに限定されるだろう。しかし彼はこう指摘する。

ヘロデスに対して提起された告発は、とても不可能なものでした

同意します。その中には、窃盗、暴力、殺人も含まれます。ただし、

それが王子のものであれば、彼はこれらのいくつかを落とすことさえ喜んでします

喜び。これに対してマーカスは次のような答えを返した:—[6]

「私の最愛のフロントよ、これだけで私は本当に感謝するのに十分です」

あなたにとって、あなたは私の勧告を拒否するどころか、それを承認したのです。

あなたが親切な手紙で提起した質問について、私の意見は次のとおりです。

あなたが支持している事件に関することは明確に提出されなければなりません

前へ;あなた自身の感情に関係するもの

挑発は言わないでください。」この物語は両方の功績を認めています。

フロントは干渉されても怒りを示さず、ひるむこともなかった。

自分の主張を率直に述べる。そしてマーカス、驚くべき忍耐力で

王子の場合、友人を虐待しないようにとは命令しませんが、

単に事件の本案に基づいた公正な裁判を規定しているだけである。

[6] 広告。 M. Caes.、iii。 5.

別の例はフロントの手紙から挙げることができます[7]。

ここには別の口論と不可思議なことがあります。時々見つけたことがある

数人と一緒にいると、あなたがいないのはかなり深刻です

私の最も親しい友達のこと：時々、例えばあなたが混ざったとき

社会にふさわしい以上に厳粛な表情を浮かべたり、本を読んだりすることはなかった

劇場や宴会で。劇場を休んだり、

あなたがそうしたときの宴会。[8]

それから私はあなたのことを「厳しい男だ」「いい仲間ではない」「気持ち悪い」とさえ呼んでいました。

時々、怒りが私を支配したとき。しかし、他の人もそうでした

同じ宴会であなたに対して悪口を言うのを聞くのは耐えられませんでした

平静。そのため、私はあなたに何かを言いやすくなりました

他の人がそれをするのを聞くよりも、自分自身に不利益をもたらします。もっとできる限り

娘のグラティアが懲らしめられるのを見るよりは、容易に耐えられます。

もう一つ。

[7] 広告。 M. Caes.、iv。 12.

[8] 文字がわかりにくい

二人の間の愛情は、通信のどのページからも明らかです。

異なる時期に書かれた例をいくつか挙げます。

私のマスターへ。[9]

「私はここ数日をこうして過ごしてきた。妹が突然捕まった

内部の痛みがあまりにも激しいので、彼女の様子を見て私はぞっとしました。私の

そのことに不安を感じた母親は誤ってわき腹に打撲傷を負ってしまいました

壁の隅に。彼女と私たちはそのことでとても悩みました

打撃。自分自身のために。休もうとしたとき、ベッドにサソリを見つけました。でも私は

彼に嘘をついたのではなく、私が先に彼を殺しました。乗っているなら

良かった、それは慰めだ。神様のおかげで母は楽になりました。

さようなら、最高で優しいマスター。お嬢様があなたにご挨拶を送ります。』

[9] Ad M. Caes.、8 節。

[10]「何？」

自分の幸運にぴったりの言葉を見つけられるだろうか、あるいはどうやってそれを非難すればよいだろうか

私に課せられた厳しい制約に値するでしょうか？ここで私をしっかりと結びつけます、

私の心は混乱しており、そのような不安に悩まされています。またそれは私に許可しません

私の人生であり喜びである私のフロントに急いでください、このようなときに彼の近くにいることができます

特に体調が悪くなった瞬間に、手を握ったり、優しく擦ったりすること

不快感がない限り、その同じ足で参加します。

彼をお風呂に入れて、私の腕で彼の歩みを支えました。」

[10] Ad M. Caes.、i. 2.

[11]これ

朝、私はあなたに手紙を書きませんでした、なぜならあなたの方が良くなったと聞いたからです。

なぜなら、私自身も別の仕事に従事しており、決して耐えることができないからです。

安心して何の問題もなく、あなたに何かを書くことはできません。

無料。それで、もし私たちが大丈夫なら、教えてください。私が望むものは、ご存知のとおり、

私がどれほどそれを望んでいるのか、私は知っています。さようなら、マスターよ、いつでもどこでも

私の心の中ではチャンスが第一です、あなたはそうあるべきです。私のマスター、私はそうではないことを見てください

あなたが私に腹を立てないように、私は無理して眠っています。

私は夜遅くにこれを書いています。

[11] iii. 21.

[12]「何だ」

魂が私の中にあると思いますか、私が私からどのくらい経ったかを思い出すと、

あなたに会ったことがありますが、なぜ私はあなたに会わなかったのですか！そしてそれは私がしないかもしれない

あなたが自分自身を強化している間、まだ数日間お会いしましょう。あなたのように

しなければばなりません。だから、あなたが病床に横たわっている間、私の精神も低くなり、

いつ、[13]

神の憐れみによって、あなたはまっすぐに立ち、私の霊もしっかりと立つでしょう、

それは今、あなたへの最も強い願望に燃えています。さらば、魂よ

あなたの王子様、あなたの生徒よ。」

[14]O

親愛なるフロント、最も著名な領事よ！譲ります、あなたは征服しました：

これまでに愛したすべての人、あなたは徹底的に愛を征服しました

コンテスト。勝利の花輪を受け取ります。そして伝令はあなたのことを宣言するでしょう

自分の法廷で大声で勝利を宣言せよ：「コルネリアス・フロント氏、領事、

優勝し、オープン・インターナショナルの優勝者となる

ラブレース。」[15]

しかし、たとえ打ちのめされても、私は自分自身を緩めたり緩めたりはしない

熱意。そうですね、あなたはどんな男が他の男を愛するよりも私を愛してください。しかし

弱いものを愛する能力を持っている私は、あなたをもっと愛するでしょう

他の誰かがあなたを愛しています。あなたが自分自身を愛する以上に。グラティアと私

そのためには戦わなければならないだろう。私は彼女に勝てないのではないかと思います。

というのは、プラウトゥスが言うように、彼女の愛は雨のようで、その大粒の雨は単に雨のようなものであるだけでなく、

ドレスは貫通しますが、骨の髄までずぶ濡れになります。」

[12] Ad M. Caes.、iii。 19.

[13] 筆者は時々 quom などの古風な表現を使いますが、私はそれを「whenas」と訳しています。

[14] Ad M. Caes.、ii。 2.

[15] 作家はギリシャ大会での宣言をパロディ化している。言葉もギリシャ語です。

マルクス・アウレリウスは当時 18 歳くらいだったと思われる。

文通が始まり、フロントは約 30 年になる

より古い[16]

若君の体系的な教育は終わったようですが、

そしてプロントは今では家庭教師というよりも彼のアドバイザーとしての役割を果たしています。彼が勧めるのは、

王子は公共の場でのスピーチでは簡潔さを保ち、

愛情。[17]

マーカスは、当時素晴らしい作品を残した古い作家たちに注目を集めています。

ローマの流行語: エンニウス、プラウトゥス、ナヴィウス、そしてカトーや

グラックス。[18]

プロントはキケロの研究を勧めるが、彼によるとその手紙はすべて

読む価値があります。

[16] 内部証拠より: 手紙は時間順に並べられていません。 Naher の『Prolegomena』、p. 11 を参照してください。 ××。従う。

[17] Ad M. Caes.、iii。 ×。

[18] Ad M. Caes ii. 10、; iii. 18、; ii. 4.

彼はマーカスを褒めたいとき、自分の褒め言葉の一つを宣言します。

文字には真のタリアン環があります。マーカスは夜を読書に費やします。

彼は寝ているはずだ。彼は詩の構成などに精力的に取り組んでいます

修辞的なテーマ。

「とても親切です」と彼はフロントに書いている[19]。

「私の六メートルを尋ねるために。もし持っていたらすぐに送ったのに

私によって。事実は私の秘書、アニケトゥスです - 私が誰のことを言ったか知っているでしょう - そうではありませんでした

私の作品を持ち帰れるように梱包してください。彼は私のことを知っています

弱さ。もし私がそれらを手に入れたら、いつものように、

それらを煙に巻きます。しかし、ヘキサメートルには恐れはなかった。しなければなりません

主人に真実を告白してください：私は彼らを愛しています。私は夜に勉強します。

一日は劇場に費やされます。夕方は疲れていて眠いです

昼間なのであまり何もしません。それでも私は 60 からの抜粋を作成しました

この末日には、そのうちの 5 冊の本が出版されました。でも読んでみると

「60」にはノヴィウスの戯曲や茶番劇などが含まれていることを思い出してください。

スキピオの小さな演説。この数字にあまり驚かないでください。あなた

あなたのポレモンを思い出してください。しかし、ホレスのことを覚えていないことを祈ります。

私に関する限り、ポリオで亡くなりました。[20]

さようなら、私の最も親愛なる最も愛情深い友人、最も著名な友人よ

領事と私の最愛の主人、この二年間会っていませんでした。それら

二ヶ月と言う人は日数を数えてください。もう一度会いましょうか?』

[19] Ad M. Caes.、ii。 10.

[20] 彼は i のように暗示します。 6、彼はホラティウスの研究をやめた。

フロントは時々、次のようなテーマを彼に送信します。ルシリウス

人民護民官が自由ローマ市民を暴力的に刑務所に投獄し、

彼の釈放を要求する同僚たちの意見に反対した。この行為に対して

彼は検閲官によって烙印を押されている。事件を分析し、双方の立場を取り込む

ターン、攻撃と防御。」[21]

あるいはまた、「ローマの執政官が国衣を脱ぎ、籠手をつけて、

クインクアトルスで若者たちの間でライオンを殺す。

ローマの人々。検閲官の前での告発。」[22]

王子はギリシャ語にかなりの知識があり、ホメロス、プラトン、

エウリピデス、しかし何らかの理由でフロントは彼にこれを思いとどまらせた

勉強してください。[23]

彼の瞑想はギリシャ語で書かれています。彼は文学の研究を続けた

彼の生涯を通して、そして彼が皇帝になった後も、私たちは彼が尋ねているのを目にします。

キケロの手紙のコピーの顧問。それによって彼は改善を望んでいる

彼の語彙力。[24]

プロントは比喩の供給で彼を助けますが、どうやら彼はそうではなかったようです

気軽に思いつく。マーカスの雄弁さの源は、

人工的な手段で汲み上げられた。

[21] ポリオはマーカスを教えた文法学者であった。

[22] Ad M. Caes.、v. 27、; V. 22.

[23] エピソードグレイセ、6。

[24] アド・アントン。インプ、II。 4.

彼の文学的スタイルについてのいくつかのアイデアは、次のような手紙から収集されるかもしれません: [25]

「先日、ポレモが何かを言うのを聞いたのですが、

月下。私が彼についてどう思ったか尋ねたら、聞いてください。私には彼はこう見えます

勤勉な農夫で、最高の技術に恵まれ、

トウモロコシとブドウのみを栽培する広大な土地であり、実際に豊かな収益が得られます。

立派な作物。しかし、彼のその土地には、ポンペイのイチジクも、

アリシアの野菜、タレンタインローズ、心地よい雑木林、または太いものはありません

木立、または日陰のプラタナス。すべては楽しむためではなく、利用するためのものです。

むしろ褒めるべきなのに、愛することに関心がないのです。

[25] Ad M. Caes、ii。 5.

男性を非難するというのは、かなり大胆な考えであり、軽率な判断ではないでしょうか。

そんな評判の？でも、あなたに手紙を書いていることを思い出したとき、私は

私はあなたが思っているほど大胆ではないと思います。

「その点では、私はまったく決めかねています。

「あなたには計画性のないヘン十音節があります。だから、始める前に

詩にしてください、私はあなたと一緒に楽に過ごします。さようなら、心の願いよ、あなた

ヴェルスにとって最も愛され、最も著名な執政官であり、最も優しい主人。

さようなら、私はいつも祈っています、最も優しい魂よ。

あなたは私にどんな手紙を書いたと思いますか、私は大胆に言うことができます、

私を産んで育ててくれた彼女が、こんなに楽しいことを書いてくれなかったなんて、

とても蜂蜜のように甘い。そして、これはあなたの素晴らしいスタイルと雄弁さから来るものではありません。

そうでなければ、私の母だけではなく、息をしているすべての人がそうなるのです。」

弟子にとって、師匠のものほど素晴らしいものはこの世になかった

雄弁;このテーマに関して、マーカスはかなり熱意を持って取り組んでいます。

[26]「まあ、

古代ギリシャ人がこのようなことを書いたことがあるなら、知っている人に知らせてください

決めてください。私としては、あえて言えば、カトーの悪口を読んだことがありません。

あなたのエンコムタムとしてとても素晴らしいです。ああ、もし私なら

主[27]

十分に賞賛されるだろう、十分に賞賛されるだろう

間違いなくあなたによるものです！このようなことは現在では行われていない[28]。

フェイディアスとのマッチングが簡単で、アペレスとのマッチングも簡単で、

デモステネス自身、またはカトー自身と一致する言葉。これに合わせるよりも

仕上げて完璧な仕事。これ以上洗練された本を読んだことがありません。

古代型以降のもの、もっとおいしいもの、何でも

もっとラテン語。ああ、あなたは幸いです、これほど素晴らしい雄弁さに恵まれて！ああ、幸せだ

私、こんなマスターの担当になるなんて！〇

引数[29]

おおアレンジメント、おおエレガンス、おお機知、おお美しさ、おお言葉、おお輝き、おお

繊細さ、おお恵み、おお扱い、おおすべて！もしあなたがいるなら、いたずらに私を連れて行ってください

いつか手に杖を持たれたり、額に冠をかぶったりすべきではない、

あなたのために開かれた法廷。そうすれば伝令は私たちを呼び出すだろう、なぜ私は

「私たち」って言う？学者や雄弁家たち全員を召喚するだろう：あなたは一人ずつ

あなたの杖で彼らを前に招き、彼らを戒めるでしょう。これまで私は

この忠告を恐れることはありませんでした。多くのことが私を内側へと導くのに役立ちます

あなたの学校。私はこれを大急ぎで書きます。私が送っているときのために

とても親切に主からの手紙をいただきましたが、これ以上長い手紙が必要ですか？

さようなら、ローマの雄弁の栄光よ、友人たちに誇りを持ちなさい。

マグニフィコ、最も愉快な人、最も著名な執政官、最も優れた主人

甘い。

[26] Ad M. Caes.、ii。 3.

[27] アントニヌス・ピウス皇帝はドミナス・メウスとして語られる。

[28] この文はギリシャ語で書かれています。

[29] これらの単語のいくつかはギリシャ語ですが、その意味は完全には明らかではありません。

「この後、あなたは私についてあまり多くの嘘を話さないように注意してください、特に

上院で。これは恐ろしいほど素晴らしいスピーチだ！ああ、もしあなたにキスできたら

あらゆる方向に向かって進んでください！あなたはすべてを復讐の目で見下してきました。

この演説を一度読んだら、我々は無駄に勉強し、無駄に苦労し、

あらゆる神経を無駄に緊張させます。さようなら、いつも優しいマスター。」

時々、Fronto は雄弁の高みから降りてきて、実践的な内容を提供します。

アドバイス;たとえば、マーカスがスイートをどのように扱うべきかを彼が提案したときのように。それは

ライオンを飼いならすよりも廷臣たちの調和を保つ方が難しい、と彼は認める

リュートを持って。しかし、もしそれが行われるとしたら、それは嫉妬を根絶することによってでなければなりません。

「友達にはさせないでください」とフロントは言う[30]

「お互いを羨ましがったり、自分が他人に与えたものは誰かから盗まれると考えたりする」

彼ら。

[30] Ad M Caes.、iv。 1.

あなたのスイートから羨望の目を遠ざければ、あなたは親切で親切な友達を見つけるでしょう。

調和しています。

ところどころで、彼の日常生活を暗示したものに出会います。

もっと頻繁にしたいです。彼は劇場や法廷に行きます[31]

あるいは宮廷儀式に参加することもあるが、彼の心は常に彼の側にある。

本。宗教的な儀式を伴うヴィンテージシーズンは常に

アントニヌス・ピウスがこの国で過ごした。以下の文字

当時の一日の仕事についての音の概念を与えてください:[32]

[31] ii． 14

[32] iv． 5、6。

「親愛なるご主人様、私は元気です。今日は 9 時間目から勉強しました

食事後、夜から昼の 2 時間目まで。それから私は着ました

スリッパを履いて、2 時間目から 3 時間目まではとても楽しかったです

私の部屋の前を行ったり来たりしてください。次にブートしてクロークしたので、

出頭するよう命じられたので、私は主君である皇帝を待ちに行きました。私たちは行きました

狩りをし、悪行を行い、猪が捕まったという噂を聞いた、

しかし、見るものは何もありませんでした。しかし、かなり急な坂を登ったので、

そして午後には帰宅。私はすぐに本に向かいました。オフ

ブーツはマントと一緒に下ろします。私はベッドで数時間過ごしました。読みました

プルクラの財産に関するカトーのスピーチ、および彼が述べた別のスピーチ

護民官を弾劾する。ホー、ホー！あなたが彼氏に向かって叫んでいるのが聞こえます、あなたと一緒に去ってください

できるだけ早く、アポロの図書館からこれらのスピーチを持ってきてください。

送っても無駄です。私もそれらの本を持っています。あなたは回避しなければなりません

ティベリアの図書館員。この件に関してはある程度の出費が必要になるだろう。そして

町に戻ったら、彼と一緒に行くつもりです。さて、その後

これらのスピーチを読んで、私は溺れる運命にある惨めなつまらないことを書きました

または燃えています。いや、確かに私の書こうとしては全くうまくいきませんでした

今日。ハンターまたはヴィンテージの構成で、その叫び声は

私の部屋に響き渡る、法廷のように憎たらしい、うんざりするような声。何

私が言いましたか？はい、それは正しく言われました、なぜなら私の主人は雄弁家だからです。私は

スリッパで歩いたせいか、それとも風邪をひいたのかと思います。

書き方が悪いですが、わかりません。いつも痰に悩まされているのですが、今日は

いつもより鼻が鳴るようです。さて、頭に油をかけて行きます

寝ます。今日はランプに一滴も入れるつもりはないので疲れています

私は乗ってくしゃみをします。さようなら、最愛の最愛のマスターよ、

ローマそのものよりも、私は誰が恋しいと言えるかもしれません。」

「愛するご主人様、私は元気です。体調のためにいつもより少し多めに寝ました

少し風邪気味ですが、また良くなったみたいです。それで私はからの時間を費やしました

夜の 11 時から 1 日の 3 時まで、部分的に読書中

カトーの農業、部分的には文章ですが、昨日ほど悪くはありません

確かに。それから父を待った後、私はこうやって喉を潤しました。

はちみつ水、飲み込まずに排出：うがいと言うかもしれませんが、私は

そうではありませんが、この単語は Novius などにあると思います。後

私は喉の調子を整えながら父の所へ行き、父が父の横に立った。

犠牲になった。それから昼食会へ。私が何を食べなければならなかったと思いますか？少し

とても大きなパンを食べている間、私は他の人が茹でた豆や玉ねぎなどをむさぼり食べるのを眺めていました。

卵がいっぱいの魚。それから私たちはブドウの収穫に取り掛かりました。

汗と叫び声、そして引用文が続くように、「いくつかの困難な行為

私たちはヴィンテージの生き残りを残したのだろうか。」６時間目以降は、

家に帰った。私は少しの仕事をしましたが、それに関しては不十分な仕事でした。それから私は持っていました

ベッドに座っている愛する母と長い噂話。私の会話は次のとおりでした。

私の友人のフロントは今何をしていると思いますか?彼女は言いました：そして何ですか

私の友人グラティアのことを考えていますか？』[33]

今度は私の番です: そして、私たちの小さなグラティアはどうなるのでしょうか、[34]

スズメは？このような話をした後、どちらであるかについて議論した後、

あなたは他の人を最も愛していました、ゴングが鳴りました、私の父の合図

お風呂に行きました。石油貯蔵室で体を清めた後、私たちは食事をしました。つまり、私たちは

オイルセラーでの清めの後ではなく、清めの後に飲む。そして

素朴な演奏を楽しそうに聞いていました。帰ってから、帰る前に

いびきをかくために横を向いて自分の仕事をし、その日のことを話す

私の楽しい主人へ、もし私がもう少し望むことができれば、私はそうすべきです

多少薄くなっても気にしないでください。さようなら、フロント、どこにいても、

蜂蜜のように甘い、最愛の人、私の喜び。なぜあなたが欲しいのですか？私はあなたを愛することができます

遠くにいる間。

[33] フロントの妻。

[34] フロントの娘

ある逸話は、マーカスを私たちの前に新たな視点で照らします:[35]

[35] Ad M. Caes ii. 12.

「父がブドウ畑から帰ってきたとき、私は馬に乗りました。

いつものように、少し先へ進みました。さて、道路上にあったのは、

羊の群れが集まって立っており、まるでその場所がまるで

砂漠には４匹の犬と２人の羊飼いがいるが、他には何もない。それから１つ

羊飼いは、大勢の騎手を見て、別の羊飼いにこう言いました。

こう言いなさい、と彼は言う、「あの騎手を見てください。彼らは強盗の取引を行っています。

これを聞いたとき、私は馬に拍車をかけて、まっすぐに馬に乗りました。

羊。驚いて羊たちは散り散りになる。あちこちに彼らはいます

僂くて、ブツブツと音を立てる。羊飼いがフォークを投げると、フォークが落ちます

私の隣に来た騎手。私たちは逃げ出すのです。』私たちはマーカスが好きではありません

このいたずらのスパイスにとってはさらに悪いことです。

別の手紙[36]

田舎町への訪問を描写し、古物収集家の精神を示しています。

筆者:—

「M.セザールはマスター M. フロントに挨拶しています。

「私が馬車に乗ってから、あなたと別れてから、私たちは次のことをしました。」

旅は十分に快適だったが、数滴の雨が私たちを濡らしてしまった。しかし、

カントリーハウスに来る前に、私たちはアナグニアで旅を終えました。

高速道路からは１マイルほど。それから私たちはその古代の町を視察しました。

それはミニチュアですが、その中には多くの古代遺物、寺院、宗教的なものが含まれています

かなり辺鄙な儀式。神社のない街角はない、

またはファン、または寺院。さらに、亜麻布で書かれた本もたくさんあります。

神聖なもの。それから、私たちが出てきた門には、次のように二度書かれていました。

続いて「司祭は落ちぶれた者をドンとする。」[37]

私は住民の一人にその言葉が何なのか尋ねました。彼は、それは

ヘルニカ地方の方言で犠牲者の皮膚を表す言葉で、司祭がそう付けたもの。

街に入るときは円錐形の帽子をかぶる。他にもたくさんのことが分かりました

私が知りたかったこと、しかし私が望まないことだけは

あなたが私から離れるべきだということ。それが私の一番の不安です。さてさて

あなた自身、その場所を出たとき、アウレリアに行きましたか、それともカンパニアに行きましたか？

必ず私に手紙を書いて、ヴィンテージを開けたかどうかを伝えてください。

たくさんの本をカントリーハウスに運びました。これも、見逃しても

私;あなたが自分のことを私に話してくれたのに、私がそれを尋ねるのは愚かです。今、あなたが

私がいなくて寂しい、そして私を愛しているなら、頻繁に手紙を送ってください。

私にとって慰めと慰めです。確かに 10 回読んだほうがいいです

あなたの手紙は、ガウルスや火星人のすべての蔓よりも優れています。これらのために

シニアンのブドウの木にはランクが高すぎるブドウと、味が鋭すぎる果実がありますが、

私は飲み物のマストよりワインの方が好きです。それに、それらのブドウはもっと美味しいです

熟したばかりのものよりも乾燥させたものを食べる。むしろ彼らを足で踏みしめたいと誓います

歯を入れるよりも。しかし、彼らが慈悲深く寛容であることを祈ります。

そして私のこれらの冗談を許してあげてください。さようなら、親友よ、

最も親愛なる、最も学んだ、最も優しいマスター。マストが発酵しているのが見えると、

桶よ、覚えていてください、ちょうど私の心の中であなたへの憧れが湧き出ているのです

そして流れて泡立っています。さようなら。'

[36] アド・ヴェルム。インプ ii. 1、s.フィン。

[37] サンテントゥム

従来の誇張をすべて考慮すると、次のことから明らかです。

マーカスと彼の指導医の間に深い愛があったことを示す通信。

手紙は数年連続で書かれていましたが、誕生直後のことです。

マルクスの娘、ファウスティナには大きな隔たりがある。それには従わない

手紙は完全に途絶えた。なぜなら、コレクションの一部が

失われた。しかしマーカスとフロントの間の交流はおそらく少なかったでしょう

マーカスが彼の指導の下で哲学の研究を始めた後、

ルスティカス。

161 年にマーカスが王位を継承すると、手紙は再び次のように始まります。

Fronto 側では少し形式的になり、彼らはしばらく続けます

不平を言い続けていたフロントが 4 年間、

体調不良で亡くなったようです。後期の一文字は、

天皇の公生活に関するいくつかの興味深い詳細、価値のあるもの

引用します。フロントはいつものようにマーカスの勝利と雄弁について語る

絶賛の声が上がり、その後も続く[38]。

「あなたがそれを手にしたとき、軍隊は贅沢とお祭り騒ぎに沈んでいました。

長期間の非アクティブ状態により破損しました。アンティオキアでは兵士たちは元気を失っていた

舞台で拍手をしたり、最寄りの庭園についてもっと知りました

戦場よりもレストラン。馬は栄養不足で毛深かった

毛づくろいをし、騎手は髪の毛を引き抜かれていたので滑らかでした。

根[39]

腕や足に毛が生えている兵士を見るのは珍しいことだった。さらに、

彼らは武装するよりも服を着るほうがよかった。ラエリアヌス・ポンティウスもそうです。

古い規律に厳しい男で、何人かの胸当てを壊した

指先で馬の背中のクッションを観察した。彼のところで

房が切り取られ、騎手の鞍から出た方向

ガチョウからむしり取った羽のようなものが出てきました。それができる男性はほとんどいなかった

馬に乗って跳び箱を登り、残りはかかとの助けを借りて苦労してよじ登った

そして膝と脚で槍を投げることができる人は多くはなく、ほとんどの人がそれを行うことができました

力も力もなく、あたかも羊毛をダイシングしたものであるかのように、

キャンプではよくあることですが、睡眠は一晩中続くか、監視を続けていれば、

ワインカップの上で。このような兵士をどのような規制によって拘束するのか、

そして彼らを誠実さと勤勉さに向けさせるために、あなたはから学ばなかったのですか？

ハンニバルの厳しさ、アフリカヌスの規律、メテッルスの行為

歴史に記録されました。

[38] アド・ヴェルム。インプ、ii。私、フィンです。

[39] ローマでは女々しい人の共通の特徴。

校長の手紙が終わった後、他の人たちは次のことに関心を持っています

家庭内の出来事、健康や病気、訪問や紹介、出産や

死。こうして皇帝は、あるものを見せてくれた旧友に手紙を書いた。

を求めることに自信がない

インタビュー:[40]

[40] アド・ヴェルム。インプ。アウル。そうですね、私は。 3.

「マスターへ。

「親愛なるご主人様、私はあなたに対して深刻な不満を持っていますが、確かに私の

悲しみは私の不満を超えています。なぜなら、長い時間が経った後、私はどちらも不満を感じないからです。

あなたは宮殿を訪れたにもかかわらず、あなたを抱きしめたり、話しかけたりしませんでした。

私が兄の王子のもとを去った直後。私は兄を非難した

私のことを思い出せなかったのはひどいことです。ましてや彼はその過失を否定するつもりはない。』再びフロント

ある時、「あなたの娘さんに会ったことがあります。」と書いています。まるであなたに会っているようでした

そして幼児期のファウスティナ、彼女の顔はとても魅力的です

あなたのそれぞれです。または、後日:[41]

私はあなたのひよこを見ました、これまで私の人生で見た中で最も楽しい光景でした

人生、とてもあなたに似ているので、似ているものほど似ているものはありません。

天の慈悲により、彼らは健康な色と強い肺を持っています。一人が開催した

小さな王子様のような白パン、もう一枚は普通のパン、

まるで真の哲学者の息子のようだ。」

[41] アドアリ。インプ i.、3.

私たちが知っているように、マーカスは子供たちに献身的でした。彼らは繊細だった

フロントの保証にもかかわらず健康状態は悪化し、生き残ったのは息子１人だけだった。

父。私たちは手紙の中にこの愛情のこだまを時々見つけます。「私たちは

ここはまだ夏の暑さが残っています」とマーカスは書いています、「でも、私の小さな女の子たちは、

とても元気です、言ってしまえば春の爽やかな気候です

私たちに。」[42]

小さなファウスティナが死の影の谷から戻ってきたとき、

彼女の父親はすぐにフロントに知らせるために手紙を書いた[43]。

彼が求めた同情は彼も与え、そして年をとるにつれてますます多くのことをもたらします

マーカスは病弱であるため、最愛の先生に対してさらに気を遣うようになる。

哀れな老人は孫の死で大きな打撃を受けた。

マーカスはこう書いている[44]。

「あなたの不幸について今聞きました。悲しみを感じているときと同じように

あなたの関節が痛いのですが、私は何を感じていると思いますか、親愛なるマスター、

心が苦しい時は？』老人の返事は、あることにもかかわらず、

自意識は哀愁に満ちています。彼はその出来事を誇らしげに語る

彼は長くまっすぐな生涯を送り、その中で誰にも不当な扱いをせず、

彼の友人や家族との調和。彼の愛情は彼から離れていき、

痛みの叫びが彼の心から押し出されるように：

[42] Ad M. Caes.、v. 19

[43] iv． 11

[44] デ・ネポテ・アミッサ

[45]「たくさん」

このような悲しみは、私の生涯を通じて幸運に訪れました。私のそばを通り過ぎるために

他の苦しみもあり、私は最も悲惨な状況で 5 人の子供を失いました。

考えられる条件: 5 つについては、それぞれが私の唯一のものだったときに、1 つずつ失いました。

子どもたちは、それぞれが次のように死別の衝撃に苦しんでいます。

すでに死別した人の間に子供が生まれた。こうして私は子供たちを失いました

慰めもなく、彼らは新たな悲しみの中に陥った……」

[45] デ・ネポテ・アミッサ 2

手紙は死の性質についての考察で続いている。

嘆くよりも喜んだ、若い方が死ぬ』と罪状認否。

尊厳のない摂理ではなく、いわばこの最後によって彼から搾り取られたものである

頂点に達する不幸。それは彼の人生の総括で終わります。

彼の灰色の頭に落ちた打撃に対して抗議した。

「私の長い人生を通じて、私は何かをもたらすかもしれないことを何も犯していない」

不名誉、屈辱、恥辱: 強欲や裏切りの行為は私にはありません

一日中やり遂げた: いや、でも、たくさんの寛大さ、たくさんの優しさ、たくさんの真実

そして、私はしばしば自分の命を危険にさらして、忠実さを示してきました。私は持っています

良き兄弟と友好的に暮らしており、彼が所有されているのを見ると嬉しくなります

君の父親の善良さと君との友情によって最高の地位に就いたんだ

平和と完全な休息。私自身が得た役職は決して得たものではない

あらゆる秘密の手段を使って狙った。私はむしろ自分の心を育ててきました

私の体。私は財産を増やすよりも学びを追求することを好みました。

私は誰かの義務に縛られるよりも、貧しいままでいることを好みました。

懇願するのではなく、望んでいます。私は決して贅沢にお金を使ったことはありませんが、

私は時々そうしなければならないからそれを獲得しました。丁寧にお話しさせていただきました

それは真実であり、それが私に語られるのを聞いてうれしく思いました。私はそれを考えました

媚びるよりも無視される方がいい、ふりをするよりも愚かである方が良い

友達になることはめったになく、お世辞を言うこともよくあります。私はほとんど求めていませんでしたが、

少なからず価値がある。できる限り、私は以下に従ってそれぞれを支援しました

私の手段。私はそれに値する人には喜んで援助し、人には恐れることなく援助してきました。

ふさわしくない。恩知らずであることを証明して、私がこれ以上に物事を進めるのが遅くなった人は誰もいません。

私が与えることができるすべての利益をすぐに与えます。

忘恩。 (断片的な一節が続き、そこで彼は話しているように見える)

平和な終わりを望む彼の願いと、彼の家の荒廃について。)

私の愛するマーカス、長くて苦しい病気に苦しんでいました。それから私は訪問されました

哀れな不幸によって、妻を失い、孫を亡くしました。

ドイツ:[46]

悲惨なのは私だ！デシマヌスを失ってしまいました。もし私が鉄でできていたら、この瞬間に

これ以上は書けませんでした。』

[46] カッティとの戦争において。

マルクス・アウレリウスが彼の瞑想の中でフロントに言及していることは注目に値します。

一度だけ。[47]

彼のすべての文学研究、弁論、批評（がそうだった）は、

忘れられた。そして彼は言う、「フロントは私に自然を期待してはいけないと教えてくれた」

高貴な生まれからの愛情。フロントは本当にこれ以上のことを言いました：

「愛情」はローマの特質ではないし、ラテン語の名前でもない[48]。

ローマ人であろうがなかろうが、マーカスはフロントに愛情を感じた。そして彼が成長した場合

師の知的訓練を受けて、彼は決して真実とのつながりを失わなかった

男の心、それはフロントの名前が彼の心を呼び起こすものである

複合動詞に関する論文やひどい批判ではなく、回想です。

スタイル。

[47] 第 I 巻、8.

[48] アド・ヴェルム、ii． 7

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

注意事項

これはテキストの批判版でも修正版でもありません。

カソーボンの翻訳については、完全に追加する必要はないと考えられています。

メモ。カソーボン自身のメモは省略されています。

それらは談話的なものであり、本質を理解するためには必要ありません。

書かれた。ここに続くものでは、彼の特定の修正は次のとおりです。

彼はそれをメモの中で提案しており、翻訳でもそれに従っています。

さらに、彼が間違いを犯した場合には、1 つまたは 2 つの修正が加えられます。

ギリシャ語なので、翻訳は誤解を招く可能性があります。来ない人は

これら 2 つの頭の下で説明します。

テキスト自体は 1634 年の版を比較して作成されました。

カソーボンの作品はしばしばむしろ、

厳密な翻訳よりも言い換えること。そしてそれはあまり価値がないと思われた

オリジナルのあらゆるバリエーションや増幅に注目してください。原作では

カソーボンが理解されているが表現されていないと考えているすべての版は、

角括弧で囲まれています。これらの括弧はここでは省略されています。

読者の快適さを妨げる。一部のものも同様です

翻訳者が提案した代替表現。場合によってはラテン語

本文中の単語は英語に置き換えられています。

括弧内の数字はシュティッヒのトイブナーテキストを参照していますが、分割は

テキスト部分は変更されずに残されます。特定された参考文献の一部については、私は

G.H.レンダル氏のマルクス・アウレリウス氏に感謝します。

BOOK II「頻繁に行く両方」(4)。グループ τo̒μη̧ C.

推測 τoμ̒ε̧ テキストはおそらく正しいです:「私は

公開講座にはあまり行かず、自宅で教えられました。」

VI 愚か者....哲学者 (9)。読み方は疑わしいが、意味は

どうやら「単純で教養のない人たち」らしい。

XII『クラウディウス・マキシムス』（15）。パラタイン MS の読み方。 (今は失われています)

それは paraklhsiz Maximon であり、C はこれに kl という文字を隠していると考えています。

クローディアスの略称。

XIII 「患者の聴覚…彼はそうしなかった」(16)。 C.は彼の推測を翻訳します

エピモノン・オーランを読んでいます。シュティッヒは、proapsth について、多くの意味を込めた読み方を提案しています。

同じ意味: ......epimonon all antoi「厳格かつ厳格な取引」(16)。 C.

tonvn (Pal. MS.) を、tonoz から来たかのように、次の意味で翻訳します。

「緊張」。 「厳しさ」。他の MSS の読み取り。トンベンの方が望ましいです。

XIII「コンギアーズ」（13）。ディアノマイ、「ドール」。

XIV『カジェタ』（17）。この通路は確かに腐敗しています。 C. 参考人をスパイする

イリアスで海岸で祈っているクリュセスに、M.

アウレリウスも同様のことをしたはずだ。提案された修正はどれも

満足です。 § XV で。書籍 II 。通常は始まると考えられます。ブック II III.

「やる、魂」（6）。受け取った読みが正しければ、それは皮肉に違いありません。

しかし、それがいかに不十分であるかを示すいくつかのバリエーションがあります。 C.

「en gar o bioz ekasty so par eanty」と訳しますが、理解できません。

必要な感覚は次のとおりである：「自分自身に暴力を振るわないでください、あなたは長くはやっていないのですから」

自尊心を利用すること。人生は長くはありません（1 節、それぞれにとって、そしてこの人生はそれほど長くはありません）

もう終わったに等しいからだ。」

X.「名誉と信用は進む」(12)。動詞が脱落しました

テキストですが、C. は必要な意味の 1 つを提供しました。

11. 「考察する」など(52)。この動詞はギリシャ語にはないので、次のような意味になります。

「（そして理性も）人間のやり方などを示します。」

書籍 IV XV。 「アガトス」 (18): これはおそらく固有名詞ではありませんが、

文章が不健全なようです。意味は「善人はそうあるべき」ということかもしれない

16.オイコノミアン (16) は「実際的な利益」であり、二次的な目的です。
XXXIX。

「すべてはここにあるから……」(~3)。 C.は彼の推測オランを次のように翻訳します

オラ。

書籍 V XIV。 katorqwseiz (15): 「正しさ」または「正しさ」の行為。

XXIII. 「ロアラー」（28）：Gr. 「悲劇主義者」。エド。 1 には売春婦がいる」編。 2

「売春婦」に修正しますが、単語の 2 番目の変更を省略します。

発生。

XXV. 「あなたは...それらを持っています」 (33): ホメロス、オデュッセイア、iv からの引用。 690。

XXVII. 「詩人の一人」 (33): ヘシオドス、Op. et Dies、197。

XXIX と XXX。 (36)。ギリシャ語には情報源からの引用が含まれているようです

知られておらず、翻訳は言い換えです。 (変更は 1 つまたは 2 つ

ここでは第 2 版の権威に基づいて作成されています。) BOOK VI XIII。

「影響を受け、適格である」(i4): 存在、物事に示される結合力

無生物。フシズ、植物などに見られる成長する力。

XVII. 「彼らを不思議に思う」(18): つまり人類です。

XXXVII. 「クリュシッポス」 (42): C. はプルタルコスの詩の一節を指します。

Communibus Notitiis (c. xiv.)、クリュシッポスが次のように表現されています。

粗野なフレーズはそれ自体下品かもしれないが、コメディーの中では当然の位置を占めるということ

一定の効果に貢献するものとして。

XL。「男か男か…」ギリシャ語には休止期間はありません。これは次のことを意味します。

「ある人にとって有益なことは、他の人にとっても同様です。」

XLII.ギリシャ語には休止期間はありません。

書籍 VII IX。 C. は彼の推測 mh を h に変換します。ギリシャ語の意味は、

文字通りと比喩をもじった「まっすぐ、または修正された」

オルトズの意味。

XIV.エンダイモニア。構成に daimwn という単語が含まれています。 XXII.本文

は壊れていますが、「あるいはそれがわずかであるとしても」という言葉は「それはわずかです」であるべきです

十分だよ。」

XXIII.「プラトン」：共和国、vi。 p. 486A.

XXV.「そうなるだろう」など。エウリピデス、ベレロフォン、フラグ。 287（ナウク）。

「生きる」など。エウリピデス、ヒプシピュレ、フラグ。 757（ナウク）。
「いつまでも」など。

アリストファネス、アカルネ、66 i.

『プラトン』の弁明、p. 28 B.

「このように」謝罪、p. 28F.

XXVI。「しかし、おお高貴な殿下」など。プラトン、ゴルギアス、512 D.
XXVII。「そしてそれに関しては

それらの部分」など。エウリピデス、クリュシプス、フラグからの引用。 839

（ナウク）。

「肉と一緒に」など。エウリピデス、サプリス、1110 より。XXXIII。「二人とも」

つまり人生とレスリング。

「彼は言う」（63）：プラトン、エピクテトス編曲による引用。私。 28、2、22。

XXXVII. 「どうやって私たちを知っているのか」など。ギリシャ語の意味は次のとおりです。「テラウゲスかどうか、どうやって知っているのか」

性格的にはソフォクレスよりも高貴ではなかったのか？」暗示は不明です。

XXVII. 「フロスト」 この言葉はカソーボンによって「パガス」という固有名詞として書かれている。

「ソクラテスの頑固さは有名だった」。プラトン、Siymposium、p. を参照してください。 220.

本 XXXII。ギリシャ語の意味は、「微かな息が死体を支えているので、

デッドマンズランドの物語はより明確です。」

XXII. 「詩人」（21）：エウリピデス、断片。 898 (ナウク);アイスキュロスと比較すると、

ダナイデス、フラグ。 44.

XXIV. 『プラトン』（23）：テアイテトス、p. 174 D.

XXXIV. 「詩人」（34）：ホメロス、イリアス、vi。 147.

XXXIV. 「木」: ulh、「物質」の翻訳。

XXXVIII. 「レトリック」（38）：むしろ「スピーチの賜物」。あるいはおそらく

推理学部の「命令」。

BOOK XI V. "Cithaeron" (6): オイディプスは次のことを発見した後、この叫び声を上げます。

彼は恐ろしい運命を果たした、彼は幼児の頃にシテエロンに暴露された

死にたい、そしてその叫びは彼がそこで死ねばよかったということを暗示しています。ソフォクレス、

オイディプス ティラヌス、1391 年。

V. 「新喜劇…」など C. ここではギリシャ語からかなり大きく逸脱しています。

翻訳：「そして、新喜劇がどのような目的で採用されたのかを理解してください。

わずかながら、単なる模倣技術の誇示に堕落してしまった。」C.

コメディー・ヴェトゥス、メディア、ノヴァと書いています。 XII. 「フォシオン」(13): そうなるとき

彼は息子に、アテネ人に対して悪意を持たなかったという罪を着せて死刑にした。

XXVIII. 「私の心」など (31): ホメロス、オデュッセイア ix より。 413. 「彼らはそうするだろう」

ヘシオドス、オペラと死、184 より。

『エピクテトス』編曲私。 II 、37 歳。

XXX。 「ブドウを切り倒す」(35):「トウモロコシの穂」を修正します。 『エピクテトス』(36)：編曲。

3、22、105。

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著

用語集

この用語集には、すべての固有名詞が含まれています (一部の固有名詞を除く)。

重要でない、または不明）、およびすべての時代遅れまたは不明瞭な単語。アドリアヌス、または

ハドリアヌス帝（西暦 76 ～ 138 年）、第 14 代ローマ皇帝。

アグリッパ、M. ヴィプサニウス (紀元前 63 ～ 12 年)、以下の著名な兵士。

アウグストゥス。

アレキサンダー大王、マケドニア王、東方征服者、356-323

BC

アテナイのアンティステネス、キュニコス派の哲学者一派の創始者、

プラトンの敵対者、紀元前 5 世紀、アントニヌス ピウス、第 15 代ローマ皇帝、

西暦 138 年から 161 年。これまで王位に就いた最高の王子の一人。

アパシア: ストア派の理想は、どんな状況でも冷静であり、鈍感であることだった

苦痛、そして喜びや幸運に対する一切の高揚感の欠如。

アペレスは古代の有名な画家です。

アレクサンドリアのアポロニウスはディスコルス、または「気性の悪い者」と呼ばれ、偉大な人物でした。

文法学者。

使徒、腫瘍、突出。

シラクサのアルキメデス、紀元前 287 ～ 212 年、最も有名な数学者

古代。

アトス、エーゲ海の北にある山の岬。

アウグストゥス、初代ローマ皇帝（在位紀元前 31 年～紀元後 14 年）。

回避、無効化。

バッキウス: この名前の人は何人かいたが、その意味するところは

おそらくミュージシャン。

ブルータス (1) ローマ人民を王から解放した者、そして (2)

カエサルを殺害した犯人。

どちらの名前も一般的な言葉でした。

シーザー、カイウス、ジュリアス、独裁者であり征服者。

ラティウムの町、カエタ。

カミルスは共和政ローマ初期の有名な独裁者。

カルヌントゥム、パンノニア上流のドナウ川沿いの町。

カトー、ユーティカと呼ばれ、戦いの後に自らの手で亡くなったストア派

タプソス、紀元前 46 年彼の名前は美徳と勇気を意味することわざでした。

慎重、慎重。

ケクロプス、最初の伝説的なアテナイ王。

キャラックス、おそらくその名前の聖職者歴史家、その日付は

ネロよりも後であること以外は不明です。

チルルジョン、外科医。

クリュシッポス、紀元前 280 〜 207 年、ストア派の哲学者、ストア派の創始者

体系的な哲学として。

サーカス、試合が開催されたローマのサーカス・マクシムス。 4 つありました

馬やドライバーなどを提供する契約を結んだ会社。

派閥と呼ばれ、それぞれが独特の色を持っていました：ルッサータ（赤）、

アルバタ（白）、ヴェネタ（青）、プラシナ（緑）。ライバル意識が高かった

彼らの間では、暴動や流血事件が頻繁に起こる。

Cithaeron、アッティカの北の山脈。

コメディ、古代。アリストファネスの屋根裏喜劇に適用される用語。

現代漫画のように人物や政治を批判した彼の時代

パンクなどのジャーナル。新喜劇を参照。

褒め言葉、短い。

うぬぼれ、意見。

満足感、満足感。

クラテスは紀元前 4 世紀のキュニ派の哲学者です。

クレサス、リディアの王、富のことわざ。彼は紀元前 560 年から 546 年に統治しました。

アンティステネスによって創設された哲学者の学派キュニコス。彼らの文章は、

ソクラテス主義の一種の風刺画。美徳以外に良いものは何もありませんでした、何もありませんでした

悪いけど悪徳。皮肉屋は民事的および社会的請求をすべて拒否し、

彼らが自然状態と呼ぶものに戻ろうとしました。それらの多くは

彼らの態度は非常に不快だった。

ファレルムのデメトリウス、アテネの雄弁家、政治家、哲学者、

詩人。紀元前 345 年生まれ。

アブデラのデモクリトス (紀元前 460 ～ 361 年)、「笑い者」として称賛される

哲学者」であり、彼の絶え間ない考えは「この定命の者たちは何と愚かなのだろう」ということでした。彼は

原子理論を発明した。

シラクサのディオ、プラトンの弟子、その後シラクサの暴君。

紀元前 353 年に殺害

ディオゲネス、犬猿の仲、紀元前 412 年頃に生まれ、無礼で有名な人物

頑固さ。

ディオグネトス、画家。

無視する、我慢する。

独断的な言葉、的を得た言葉、または哲学的な人生のルール。

フロリダ州アグリジェンタムのエンペドクレス紀元前 5 世紀の哲学者、

「4 つの要素」があると定められました。彼は次のことを信じていました

魂の輪廻と物質の不滅。

エピクテトスは有名なストア派の哲学者です。彼はフリギア出身で、最初は

奴隷、その後自由民、足が不自由で貧しく、そして満足していました。と呼ばれる作品は、

エンケイリディオンは彼の談話から生徒によって編集されました。

エピクロス派、エピクロスによって設立された哲学者の一派で、「

デモクリトスの物理学、つまり原子理論と、

アリスティッポス。」

彼らは幸福のために生きることを提案したが、その言葉はそれほど粗暴なものではなかった

元々は下品な感覚だったが、すぐにそれが定着した。

サモスのエピクロス、紀元前 342 ～ 270 年

アテネの彼の「庭園」で、都会的で、多少なりとも親切に暮らした

無駄だ、人生。彼の性格は単純で温厚で、何の欠点もありませんでした。

後にその名前と関連付けられた悪徳または放縦

エピキュリアン。

クニドゥスのエウドクサス、紀元前 4 世紀の有名な天文学者および医師。

C.

致命的、運命的。

偶然、チャンス（形容詞）。

フロント、M. コルネリアスは弁論学者で弁論者であり、西暦 143 年に領事になりました。

M、アウルに宛てた手紙の数。などは現存しています。

ドナウ川の支流、グラヌア川。

地震に飲み込まれたアカイアの古都ヘリツェ、373

BC

ヘルヴィディウス・プリスクス、トラセア・パエトゥスの義理の息子、貴族であり恋人

自由の。彼はネロによって追放され、ウェスパシアヌスによって処刑されました。

紀元前 6 世紀に生きたエフェソスのヘラクレイトス。彼はこう書きました

哲学と自然科学。

西暦 79 年の噴火によって埋もれたヴェスヴィオ山の近くにあるヘルクラネウム。

ヘラクレス、p. 167、アポロのはずです。 「ミューズ」を参照してください。

休止、ギャップ。

ビテュニアのヒッパルコス、紀元前 2 世紀の天文学者、「真実の

天文学の父。」

コスのヒポクラテス、紀元前 460 ～ 357 年頃最も有名な医師の一人

古代の。

IDIOT とは、単に何事にも不熟な人、「素人」、つまり「素人」を意味します。

芸術、工芸、職業などの技術的な訓練を受けていません。

レオンナトゥス、アレキサンダー大王の名将。

ルシラ、アウレリウス氏の娘であり、生き残ったヴェルスの妻。

メセナス、アウグストゥスの信頼できる顧問、そして知恵の豊富な後援者

そして文学者たち。

マキシマス、クラウディウス、ストア派の哲学者。

メニッポスはキュニコス派の哲学者。

Meteores、ta metewrologika、「高度な哲学」、特に天文学で使用される

そして自然哲学は他の思索と結びついていた。

ミドルコメディ、新喜劇と新喜劇の中間にあるもの。参照

コメディ、古代コメディ、そして新しいコメディ。

中間のもの、第 7 巻、XXV。ストア派は万物を徳に分け、

悪徳、そして無関心なこと。しかし彼らはほとんどのことを「無関心」だとみなした

富や

貧困。これらの中には、「望まれる」ものもあれば、「拒否される」ものもあります。

ミューズとは、さまざまな詩や音楽を司る九柱の神。

彼らの指導者はアポロンであり、その称号の 1 つは指導者ムセゲテスです。

ミューズの。

神経、弦。

新喜劇、メナンドロスと彼の学校を批判した屋根裏喜劇

現代のコミックオペラのように、人ではなくマナー。「コメディ、古代」を参照してください。

パレストラ、レスリングスクール。

Pancratiast、パンクラティアムの競技者、複合コンテスト

ボクシングとレスリングで構成されていました。

パルムラーリ、小さな丸い盾 (パルマ) で武装した剣闘士。

古代で最も有名な彫刻家、フェイディアス。

フィリポス、マケドニアの覇権の創設者、アレクサンダーの父

偉大なる。

フォキオンはアテネの将軍であり政治家であり、高貴で気高い人物であったが、

紀元前 4 世紀

彼はデモステネスから「私の生理の剪定者」と呼ばれていました。

彼は 317 年に無実の容疑で国家によって処刑され、残された遺言を残しました。

息子に「アテネ人を恨まないように」というメッセージ。

パイン、苦しみます。

アテナイのプラトン、紀元前 429 ～ 347 年彼は自分が発明した弁証法を用いた。

マスター・ソクラテス。

おそらく彼は哲学者であると同時に詩人でもあったのでしょう。彼は一般的に特定されています

イデアの理論では、物事は参加によってそのようになるというものです。

私たちの永遠の理念とともに。彼の「連邦」は一種のユートピアだった。

プラトニクス、プラトンの信奉者。

ヴェスヴィオ山の近くにあるポンペイ、西暦 79 年の噴火で埋もれた

ポンペイウス、C. ポンペイウス マグヌス、戦争の終わりに非常に成功した将軍

ローマ共和国 (紀元前 106 ～ 48 年)。

プレスティジテーター、ジャグラー。

サモス島のピタゴラス、第 6 世紀の哲学者、科学者、道徳家

紀元前世紀

QUADI、南ドイツの部族。

アウレリウス氏は彼らに対して戦争を続け、この本の一部が書かれました。

フィールドで。

リクタス、ギャップ、ジョーズ。

ルスティカス、Q. ユニウス、またはストア派の哲学者、M. によって二度執政官に任命された。

アウレリウス。

神聖な、神社。

サラミニウス、第 7 巻、XXXVII。サラミスのレオン。ソクラテスに命じられたのは、

30 人の暴君が彼を目の前に連れて来ようとして、ソクラテスは自らの危険を承知で、

拒否した。

サルマタイ族はポーランドに住む部族。

スセレタム、骸骨。

懐疑派、ピュロ (紀元前 4 世紀) によって設立された哲学の一派。彼は

「判断の停止」を提唱し、知識の相対性を説いた

そして証明の不可能性。この学校は不可知論者の学校と何ら変わりません。

スキピオは二人の偉大な兵士、P・コーンの名前です。スキピオ・アフリカヌス

ハンニバルの征服者、P.

トウモロコシ。 Sc.アフリカ養子縁組で家族に入った未成年者、破壊者

カルタゴ。

セクトリアーニ (C. の造語)、セセクトル族、軽武装

剣闘士は網とトライデントを持って他の人たちと戦った。

カイロネアのセクストゥス、ストア派の哲学者、プルタルコスの甥。

愚かで、単純で、ありふれたもの。

ラティウムの町シヌエッサ。

ソクラテス、アテナイの哲学者（紀元前 469 〜 399 年）、弁証法の創始者

方法。同胞らによるでっち上げの容疑で死刑に処せられた。

スティント、リミット（軽薄さを暗示することなく）。

ストア派、ゼノン (紀元前 4 世紀) によって設立された哲学体系、および

クリュシッポス（紀元前 3 世紀）によって体系化されました。彼らの物理理論は

汎神論的唯物論、彼らの最大の利益は「自然に従って生きること」です。

彼らの賢者は何も必要としません、彼は自分自身で十分です。美徳は良いことですが、

悪徳、外的なものには無関心。

テオフラストス、哲学者、アリストテレスの弟子、そして彼の後継者

ライシアムの会長。彼は哲学に関する著作を多数執筆した

そして自然史。紀元前 287 年に死亡

トラセア、P. トラセア・パクトゥス、上院議員、ストア派の哲学者、貴族であり、

勇敢な男。彼はネロによって死刑を宣告された。

ティベリウス、第 2 代ローマ皇帝 (西暦 14 ～ 31 年)。彼は人生の後半を過ごした

ナポリ沖のカプリアエ（カプリ島）での贅沢または放蕩の中での生活、無視

彼の帝国の義務。

引き裂かれた、引き裂かれた。

トラヤヌス、第 13 代ローマ皇帝、西暦 52 ～ 117 年

ヴェルス、ルシウス・アウレリウス、帝国におけるアウレリウス氏の同僚。

彼は M.A.の娘ルシラと結婚し、西暦 169 年に亡くなりました。

ウェスパシアヌス、第 9 代ローマ皇帝、カルケドンのクセノクラテス、紀元前 396 ～ 314 年

哲学者、アカデミー会長。

最初の行を含む段落

彼の最初の本

I. 祖父ウェルスについて、私は次のことを学びました。

優しくて柔和でありなさい、そして

II.私を育ててくれた彼について、そうではありません

どちらかに夢中になっている

III．ディオグネトスのこと、忙しくしないでください

無駄なこと、そして簡単ではないこと

IV.ルスティカスへ、私が最初に見ているのは

うぬぼれに陥った

V. アポロニウスより、真の自由、そして

不変の堅固さ、そしてそうではない

VI.セクストゥスの温和さとパターン

家族が統治する

VII.アレキサンダー・ザ・グラマリアンより、

私自身は非難できないし、そうではない

Ⅷ.フロントの、どれだけの妬みと欺瞞か

そして偽善の状態

IX.アレクサンダー・プラトンについては、あまり多くはありませんし、

よほどの必要性もなく

X. カトゥルスについては、友人のことを軽蔑しないでください

たとえ不当な説教であっても、

11.兄のセブルスより、親切に、

私の彼ら全員に愛を込めて

XII.クラウディウス・マキシマスから、あらゆることにおいて、

力を持とうと努力する

XIII.私は父の柔和さに気づきました。

何もない彼の一貫性

XIV.神様から良いものをもらった

おじいちゃんも、両親も、

15.グラヌアのクアディの国では、

これら。朝になると

16.私が何であれ、それは肉体であるか、あるいは

人生、あるいは私たちが

XVII.神から出たものは何でも

すぐに、どんな人でもそうするだろう

2 冊目の本

I. どれだけ先延ばしにしていたかを思い出してください

これらのこと、そしてどのように

II.あなたの真剣で絶え間ない配慮にしましょう

ローマ人として、そして男として

III．やれ、魂、やれ。自分自身を虐待し、軽蔑します。

まだしばらくとその時間

IV.なぜこのようなことが起こる必要があるのか

外部的にはとても

V. 他人の状態を観察しないことについて

人間の魂はかつてないほど希少だった

Ⅵ.これらのものは常に身に付けておく必要があります

心：本質とは何ですか

Ⅶ.テオフラストスは罪を次のように比較しています。

罪（下品な罪の後のように）

Ⅷ.あなたが影響を与えるものが何であれ、何であれ

あなたは計画を立てています、あなたもそうします、

Ⅸ.すべての物事の速さを考えてみましょう

溶解と解決:

X. それは善に恵まれた人間の一部である

理解のある教員に、

11.人間がどのように、そして何によってそうなのかを自分自身で考えてください。

彼の一部が加わりました

XII.もしあなたが三千まで生きなければならないとしたら、

1万人もの

XIII.すべては単なる意見であり、

うぬぼれ、そんなもののために

XIV.人の魂は悪と無礼を犯す

まずそれ自体、そして特に、

15.人の人生の時間は点です。

今までのその本質

3冊目の本

I. 人は、自分が毎日どれくらいの時間を過ごしているかだけを考えるべきではありません。

人生の無駄と

II.これも注意しなければなりません、

それが何であれ自然に

III．ヒポクラテスは多くの病気を治してきましたが、

自らも病気になり、

IV.あなたの日々の残りを次の場所で過ごしてはいけません

に関する考えや空想

V. あなたの意志に反したり、逆らったりすることはありません

コミュニティに対しても、

VI.陽気で、何の不自由もしないように、

他の男性のどちらかの助け

VII.この中に何か見つけたら

この世の命よりも優れている

Ⅷ.何事も有益であるとは決して考えず、

制約するもの

IX.一度本当に規律を保った心の中で

そして粛清されてもいいよ

X. あなたの意見を尊重して活用してください

そして敬意を表します。

11.常に存在するこれらの助けと思い出に、

もう 1 つ追加しましょう、

XII.なんだこれ、もう私の好みが決まったってことは

に?何が起こるのか

XIII.もしあなたがそれを意図しているのなら、

現在、ルールに従って

XIV.医師や医師が常にそうしてきたように、

彼らの楽器は準備ができています

15.騙されないでください。あなたは決して生きてはいけないから

あなたの道徳を読むために

16.盗むこと、種を蒔くこと、買うこと、休むこと、

何をすべきかを見るために

XVII.空想や

想像力は人間に共通のものであり、

4 冊目の本

I. もしそうなら、人間の内なる愛人の部分

本来の自然な状態で

II.何事も性急に、行き当たりばったりにやってはいけません。

しかし、すべてがそのとおりです

III．彼らは引退して自分自身を探しています

IV.理解して合理的であるならば

すべての男性に共通することなので、

V. 世代が存在するように、死もまた秘密である

自然の知恵:

VI.あんなことやこんなこと、あんなことやこんなことから

原因、必然性

VII.意見を取り上げさせてはいけません、そして誰も

自分は不当な扱いを受けていると思うだろう。

Ⅷ.世界で何が起ころうとも、

それは正当に起こります、そしてもし

IX.そんなことをうぬぼれないでください。

あなたは間違った考えを持っています、

X. これら 2 つのルールは常に守らなければなりません。

準備完了。まず、やってください

11.あなたには理由がありますか？私は持っている。ではなぜ作るのか

使ってないの？もしものために

XII.これまでの一部として、あなたは

特別な生存：そして今

XIII.もしそうなった場合、10 日以内に、あなたは

〜の神として尊敬されるべきである

XIV.あなたが何千ものものを持っていたわけではありません

余命年。死はハングアップ

15.今では彼は多くの時間と余暇を得ることができ、

知りたくない人は

16.信用と評判に貪欲な人

彼の死後、ドス

XVII.もしそうなら、魂は後にも残る

死（そうはならないと彼らは言う）

XVIII.邪魔にならないようにさまようのではなく、

あらゆる動きや欲望、

XIX.あなたにとって都合のよいことは何であれ、おお

世界は私にとって都合がよい。

××。彼らはよく言う、「干渉しないで」

ご希望であれば、多くのことを

XXI.善良な人間の生き方も試してみてください。 (そのうちの１つ、

誰が満足していますか

XXII.この世界はコスモスか、それとも美しいかのどちらかだ

ピース、すべてだから

XXIII.黒人または悪意のある性質、

女々しい気質。の

XXIV.彼は真の逃亡者であり、

男性がそうなる理由

XXV.コートも着ない人もいます。

そして、いない人はいます

XXVI。あなたはどんな芸術や職業を持っていますか

学んだ、努力する

XXVII.たとえば、私の頭の中で考えてみてください。

酒、ウェスパシアヌスの時代:

XXVIII.かつてはよく使われていた言葉や、

普通になった

XXIX。今存在するものは何であれ、昔から

今日もその存在はあります。

XXX。あなたは今、死ぬ準備ができていますが、まだ死んだのです

あなたは達成していない

XXXI.見よ、観察してください、その状態は何ですか

彼らの合理的な部分。そして

XXXII.他の人の心と理解の中で

あなたの悪は存続できません、

XXXIII.常に世界について考え、考えてください

一人の生き物にすぎない

XXXIV.あなたは何ですか、それはより良くて神聖です

一部を除きますが、

XXXV.変化に苦しむことは決して悪いことではありません。いいえとして

に変更することでメリットが得られます

XXXVI.世界で何が起ころうとも、

それは自然の流れの中で、

XXXVII.ヘラクレイトスのそれを決して出さないでください

あなたの心、その死

XXXVIII.たとえ神がそうすべきであるかのように

教えてください、そうするべきです

XXXIX。それをあなたの永遠の瞑想にしましょう、どうやって

多くの医師が

XL。あなたは海の岬のようでなければなりません、

それに対して

XLI。ああ、惨めな私、この不幸は誰にとってのものなのか

起こった！いや、幸せだよ、私は、

XLII.ごく普通の粗いものですが、

良い効果があります

XLIII.あなたのコースがこれまでで最高のものになりますように

寛大な方法。最も

5 冊目の本

I. あなたが自分自身に気づく朝に

立ち上がる気はない、検討する

II.男にとってそれはどれほど簡単なことなのか

彼から離れるとすべてが混乱する

III．自分は話すのに適任であり、話す価値があると考えているか、あるいは

何かをすること

IV.私はそれに応じた行動によって自分の歩みを続けます

自然に、私がなるまで

V. 誰もあなたの鋭い鋭さを賞賛することはできません

言語、それがあなたの言語です

VI.彼らが何かをしたとき、そのような人がいます。

どれでもいいですよ、準備はできています

VII.アテネ人の祈りの形は実際に伝わった

したがって、「おお、雨、雨、いいですね」

Ⅷ.私たちがよく言うように、医師は

この男に処方されたのは、

IX.不満を持たないでください、落胆しないでください、

もし希望を捨てないでください

X. あなたは自分自身を慰めなければなりません。

あなたの自然に対する期待

11.この今、私がそれが何の役に立つのか

私の魂はどうなっているの？したがって、

XII.それら自体が何なのか、

それは大部分が

XIII.私を構成するものはすべて、形か、

問題。腐敗は許されない

XIV.理性と合理的な力は能力です

どのコンテンツ自体が

15.あなたの考えや日常など

思考は、あなたはそのようになります

16.不可能なことを望むのは一部です

狂った男の。しかし、それは

XVII.一度考えてみると、人間が最も近い

私たちに。私たちは縛られているので

XVIII.最も優れたもの、最も優れたものを尊重する

世界で力を持ち、そして

XIX.都市そのものに害を及ぼさないもの。

国民を傷つけることはできない。

××。あなたの主任を指揮するようなことはさせないでください

魂は常に影響を受ける

XXI.神々とともに生きること。彼は一緒に生きています

神々はいつでも

XXII.その人に対しても怒ってはいけません

呼吸も、誰の彼とも

XXIII.「咆哮者のいないところには、

売春婦でもありません。』なぜそうなるのでしょうか？として

XXIV.その合理的な本質によって、

宇宙は統治されている、宇宙のためにある

XXV.あなたはこれまでどのように歩んできましたか

神々に向かって？に向かって

XXVI。なぜ無分別な無学な魂がそうすべきなのか

それが問題だ

XXVII.ほんの少しのうちに、あなたはそうなるだろう

灰か、

XXVIII.望むなら、いつでもスピードを出してもいいよ

しかし、選択してください

XXIX。これが私の邪悪な行為でもなければ、

とにかく状況に応じて行動する

XXX。死がいつ起こるかわからないようにしましょう、そして

それがどこにあるのか、私は

6 冊目の本

I. 宇宙を構成する物質そのもの

構成されている、それ自体で構成されている

II.すべてがあなたに一つであっても、半分であっても

冷凍または十分に温かい。かどうか

III．覗いてみて、適切なことはしないでください

品質、つまり真の価値

IV.すべての物質はすぐに変化を迎えますが、

そして彼らはどちらかになるだろう

V. 最善の復讐は、次のようなことをしないことです。

彼らのように。

VI.これがあなたの唯一の喜びであり、あなたの唯一のものであるようにしてください

社交的な人からの快適さ

VII.合理的な指揮部分だけでは

かき混ぜて回転させることができます

Ⅷ.宇宙の性質によると

すべての特別なことは

IX.何かの困難によっていつでも

あなたが制約されている出来事

X. もしあなたが一度に両方を持っていたとしたら

継母と

11.人間にとってそれはなんと素晴らしいことでしょう

自分自身を代表する

XII. Crates がこの件に関して何を発表しているか見てみましょう

ゼノクラテス自身。

XIII.一般的なもの

人々は賞賛します、ほとんどの人が

XIV.急いでやらなければならないこともあれば、そうしなければならないこともある

もういなくなる。そしてさらに

15.植物性呼吸ではありません、それは確実ではありません

（どの植物が持っている）

16.下、上、そして周りの動きです

要素の;しかし

XVII.それらを驚かずに選択できる人がいるだろうか？彼らは

よく言えないでしょう

XVIII.決して何も考えないでください

人間には不可能なこと、それはあなたによって

XIX.パレストラで誰かが

あなたを引き裂くために

××。もし誰かが私を叱責し、そしてそうするならば、

それを私に明らかにしてください、

XXI.私は自分の立場として、それに属することを行います

私;他のことに関しては、

XXII.マケドニアのアレクサンダーと彼

かつて、彼のラバに服を着せた

XXIII さまざまなことをどれだけ多く考えてみましょう。

それが私たちに関係するかどうか

XXIV.この質問をするべき人がいるなら

あなた、アントニヌスという言葉はどうですか

XXV.男性にそれを禁じるのは残酷なことではないか

それらのものに影響を与えます

XXVI。死は印象からの停止である

感覚の、

XXVII.もしこのような人生であなたの体が

持ちこたえられる、それは

XXVIII.すべてのことを弟子になったつもりで行いなさい

アントニヌス・ピウスの。

XXIX。心を奮い立たせて、知恵を思い出してください

またあなたの自然から

XXX。私は体と魂で構成されています。私の体に

すべてのものは

XXXI.足がそれを行う限り、

それを行うことに属しており、

XXXII.あなたは気づかないのですか、それらさえもどのようにして

メカニックアートを公言し、

XXXIII.アジア、ヨーロッパ。それらは何ですか、しかし、

全世界の片隅。

XXXIV 今あるものを見る者よ、

それも全部見た

XXXV.それに合わせて適応しなさい

財産とそれらの人たちへ

XXXVI.まったくその範囲内にないものは何ですか

適切なパワーと

XXXVII.私たちは皆、1 つの効果、あるいはいくつかの効果を目指して働きます。

喜んで、そして合理的に

XXXVIII.太陽が彼に引き受けるかどうか、

に属することをする

XXXIX。神々が熟慮したのなら

特にそれらの

XL。どんな種類のことでも、誰にも起こります

1 つは、

XLI。劇場の通常のショーとして、

他のそのような場所の、

XLII.すべての人が数人死んだとしても

あらゆる種類の、そしてあらゆる種類の

XLIII.あなたが慰め、元気づけたいとき

あなた自身、思い出してください

XLIV.体重を量ったことを悲しんでいますか

しかし、それほど多くのポンドではありません

XLV。頑張って説得しましょう

彼ら。しかし、しかし、もし

XLVI。野心家は他人のものだと思っている

行動し、賞賛し、拍手を送り、

XLVII.それは絶対的にあなたの力にあります

あらゆる種類のうぬぼれを排除する

四十八．誰かが話しかけてきたら、自分自身を使いなさい

あなた、従って聞いてください

XLIX。ミツバチの巣にとって良くないものは、

にとって良いことはあり得ません

L. 乗客か患者のどちらかが見つけるだろうか

失敗するか文句を言うか、どちらか

李さん。彼らのうち何人がこの世に生まれてきたのか

同時に私が

LII.黄疸に悩まされている人たちへ、

蜂蜜は苦いようです。そしてへ

LIII.あなたがあなたのように生きることを誰も妨げることはできません

自然はそれを必要とします。何もない

リブ。彼らが求めるのはどのような人間なのか

喜ばせるために、そして何をするか

7 冊目の本

I. 邪悪とは何ですか?それは多くの人が

時間と多くの場合、あなたは持っています

II.あなたの独断が何を恐れているのか、あるいは

哲学的な決意

III．ほとんどの男性がそう思うだろう

彼ら自身が最も幸せであり、

IV.一語一語、それ自体が必ず

あるもの

V. 私の理由、そして理解は十分ですか？

これのためですか、それともいいえですか？もしそうなら

VI.将来のことであなたを困らせないでください。もしものために

必要性があるのでそれが必要です

VII.物質的なものは何でもすぐに消えてしまいます

離れて共通の場所へ

Ⅷ.合理的な生き物にとっても同じです

アクションは両方に従っています

IX.まっすぐに作られたものではなく、そのまままっすぐです。

X. 一つの体の中の複数のメンバーが団結するので、

合理的な生き物です

11.外部の事柄で何が起こるか

できることへの意志

XII.人が何をするにしても、何を言うにしても、

あなたは善良なはずです。のためではない

XIII.これが私の慰めになるかもしれないし、

セキュリティ: 私の理解では、それは

XIV. rv&nfLovia または幸福とは何ですか: でも

a7~o~ &d~wv、または、良い

15.変化を恐れるほど愚かな人がいるだろうか、

すべてのものに

16.宇宙の物質を通して、

激流の峠を越えて

XVII.宇宙の性質、

万物の共通の本質

XVIII.怒った顔はとても反対です

自然、そしてそれはしばしば

XIX.誰かが不法侵入をするたびに、

その他、現在検討中

××。将来のことは考えないでください。

彼らはそこにいたのに

XXI.全ての意見を消し去り力を残して

理不尽な暴力

XXII.すべてのものは確かなものによる（彼は言う）

注文と予約。そして

XXIII.プラトンから出た。「それでは、誰の心が

真実に恵まれた

XXIV.アンティステネスから。「王子様ですよ」

うまくやるべきこと、そしてそうあるべきこと

XXV.いくつかの詩人と漫画の中から。'そうなります

しかし、あなたにはほとんど役に立ちません、

XXVI。プラトンから出た。「私の答えは、いっぱいです」

正義と公平はそうあるべきです

XXVII.昔のことを振り返るには

多様な年齢と同様に

XXVIII.彼はより強い体を持っており、

私よりレスラーが上手い。

XXIX。問題に影響を及ぼす可能性のある場所

その理由には同意しますが、

XXX。他の人の心など気にせず、

理解。でも見てください

XXXI.かつて生きていた、そしてこれから生きようとしていた一人として

何であれ、正しく死ぬ

XXXII.あなたは自分を保つためにも自分自身を使わなければなりません

体は固定され安定しています。

XXXIII.この世で真に生きる術

むしろレスラーに似ていますが、

XXXIV.あなたは絶えず熟考し、

自分自身で考えてください、何を

XXXV.あなたがどれほど苦痛を経験しても、これをさせてください

今あなたの心に思い浮かびますが、

XXXVI.いつでも立ち上がらないように気をつけなさい

とても影響を受けていますが、

XXXVII.ソクラテスがそうだったかどうか、どうやってわかるのでしょう

確かに著名であり、そのため

XXXVIII.というのは、それは非常にあり得ることなのですが、

男はとてもそうあるべきだ

XXXIX。一切の強制から解放される

あなたは陽気で機敏です

XL。では、人はその地位を手に入れたのだろうか

彼の人生における完璧さと、

XLI。不死である神々は、

非常に多くの年齢の継続

XLII.どのような反対であっても、私たちの合理的かつ

社交的な教員が集まります

XLIII.あなたがうまくやったとき、そして別のことをしたとき

あなたの行動によって恩恵を受けています、

XLIV.宇宙の性質はかつてそうでした

確かにそうなる前に

8 冊目の本

I. これは、とりわけ、次のことに役立つ可能性があります。

あなたを虚栄心から遠ざけてください。

II.あなたが行うすべての行動に、

この質問をあなた自身に問いかけてください。

III．アレクサンダー、カイウス、ポンペイウス。何ですか

これらをディオゲネス、ヘラクレイトス、

IV.彼らがしてきたことは、これからもやり続けるだろう、

吊るすべきだが

V. 宇宙の性質が行うこと

忙しいです。

VI.あらゆる特定の性質には内容があります。

独自の適切なコースで

VII.あなたにはそれをする時間も機会もありません

読んでください。じゃあ何？あなたは持っていますか？

Ⅷ.今後、これについて苦情を言うのはご遠慮ください

宮廷生活の悩み、

IX.悔い改めは内なるものであり、

怠慢に対する自責、あるいは

X. これ、それ自体は何ですか、それ自体は、

その適切なとおりに

11.あなたが興奮するのが難しいとき、

眠りから目覚め、

XII.あらゆる空想と想像力がもたらすように

それ自体をあなたに、考えてください

XIII.誰かと初めて会ったとき、こう言う

今あなた自身に：

XIV.覚えておいてください、考えを変えるには

機会があり、彼に従う

15.それがあなたの行為であり、あなた自身のものであるならば

力を貸してください、あなたはそうしませんか

16.しかし、死んだもの、堕落したものは何であれ、

どこで死んでも

XVII.何であれ、それは何かのために作られました。

馬のように、ブドウのように。なぜ

XVIII.自然にもいつかは終わりがある

そして最終的な完成

XIX.ボールを投げ上げる者として。そして何

ボールであればあるほど良い

××。あなたの主題でなければならないもの

考慮すべきことは、

XXI.こういったことが起こったのは最も正当なことだ

あなたへ：なぜそうしないのですか

XXII.やろうかな？私はします;だから私の終わり

行動は善を行うことである

XXIII.ワンアクションで残りを判断：これ

通常行う入浴

XXIV.ルシラはヴェルスを埋葬した。それからルシラでした

自分自身は他人によって埋葬された。

XXV.男の本当の喜びはそうすることだ

これは正しくは

XXVI。痛みが悪であるなら、それはどちらかです

身体への配慮。 (そしてそれ

XXVII.無駄な空想をすべて拭い去って、こう言いましょう

あなた自身が絶え間なく。今

XXVIII.あなたが上院で発言するかどうか

誰かに話しかけるかどうか

XXIX。アウグストゥスの法廷。彼の妻、彼の

娘、甥、彼の

XXX。あなたの人生全体をその尺度に当てはめてください

シングル１枚の割合

XXXI.何もせずに物質的な祝福を受ける

誇示、送信されるとき

XXXII.もしあなたが手か何かを見たことがあるなら、

足、または横にある頭

XXXIII.彼女の他のほぼすべての学部と同様に、

プロパティの性質

XXXIV.一般的な表現を当てにしないでください

あなた自身の

XXXV.何？パンテアかペルガモスのどちらかです

今日に至るまで彼らの規範に従っています

XXXVI.あなたが先見の明があるなら、そうしてください

判断の問題と、

XXXVII.人間の体質全体において、私は

これに反する美徳は見当たりません

XXXVIII.もしできるなら、うぬぼれを撤回してください

そしてそれに対する意見

XXXIX。邪魔になるものは、

感覚は悪である

XL。丸くてしっかりしていれば怖くない

それは変わるだろうということ。

XLI。なぜ私自身が悲しむ必要があるのか。やったことがない人

喜んで悲しむ

XLII.今あるこの時間を贈りましょう

あなたはあなた自身に。彼らはそれを

XLIII.私を連れて、あなたの望むところに投げてください：私は

無関心です。そこで

XLIV.では、これはそれだけの価値のあるものなのでしょうか？

それのために私の魂はそうすべきです

XLV。あなたには何も起こらない、それは

あなたにとっては偶然ではありませんが、

XLVI。あなたの心はそのような性質のものであることを忘れないでください

それがなるように

XLVII.裸のままでいて、

物事に対する裸の不安、

四十八．キュウリは苦いですか？それを置いておきます。

イバラが邪魔ですか？

XLIX。怠けて怠けてはいけません。または緩んでいる、

そしてあなたの中で無茶苦茶

L.「彼らは私を殺し、私の肉を切り裂きます。彼らは

〜で私の人を迫害する

李さん。世界が何であるかを知らない者は、

彼自身がどこにいるのか分からない

LII.今だけでなく、これからも共通のことを

息をする、または息を止める

LIII.一般に悪は人を傷つけません。

世界。特定の

リブ。太陽は海外に向けられているようです。そして

確かに拡散してますが、

LV.死を恐れる者は、それを恐れる。

彼は何の意味も持たないだろう

LVI。すべての人間はお互いのために造られています。

それから彼らにもっと良く教えるか、

LVII.心の動きはそのとおりではありません

ダーツの動き。のために

LVIII.敷地内に侵入する

みんなの

9 冊目の本

I. 不正を行う者は不敬虔でもあります。のために

宇宙の性質、

II.本当はもっと幸せで快適だったのですが、

男が旅立つために

III．死に際して持ち歩いてはいけない

あなた自身を軽蔑していますが、

IV.罪を犯す者は、自分自身に対して罪を犯します。彼は

それは不当で、傷つきます

V. 対象に対する私の現在の懸念が、

そう、そして私のプレゼント

VI.空想を払拭し、熟慮を働かせ、

欲望を鎮める、

VII.あらゆる理不尽な生き物の中で、

しかし、一人の理不尽な魂。

Ⅷ.人間も、神も、世界も、自分の中にあるすべての人が、

親切で、いくつかの実を結びます。

IX.それがあなたのものであれば、彼らにもっとよく教えてください

力;そうでない場合は、

X. 任命された者としての労働ではない

惨めであること、また一人として

11.この日、私はすべての悩みから抜け出すことができました。

いや、すべてを追い出してしまった

XII.それらすべてのことについて言えば、

経験は普通であり、ありふれたものです。

XIII.私たちに影響を与えるものそのもの、

彼らはドアなしで立っており、

XIV.美徳と悪はそこには存在しないので、

情熱を持ちながらも行動に移す。それで

15.投げられた石に、そのとき

落ちてくるのは痛くない

16.彼らの心と理解をふるいにかけて、

彼らがどんな人間であるかを見てください。

XVII.世の中に存在するすべてのものは、

いつも敷地内にある

XVIII.それはあなたの罪ではなく、他の人の罪です。

なぜそれが問題になる必要があるのか

XIX.作戦と目的には、

エンディング、または

××。必要に応じて、あなたのどちらかに

自分自身の理解、あるいは

XXI.あなたが誰であれ、あなた自身がそうであったように

完璧を目指して作られており、

XXII.子どもたちの怒り、単なる陳腐なもの。惨めな

死者を抱えた魂

XXIII.から原因の質に移動します

どのような効果があるのか

XXIV.悩みや苦しみは無限にある、

あなたはすでに持っていることを

XXV.誰かがあなたを弾劾するとき

冤罪、あるいは

XXVI。上がったり下がったり、ある時代から別の時代へ、

の普通のこと

XXVII.しばらくすると地球が私たちを覆うでしょう

すべて、そして彼女自身

XXVIII.そして、あなた方の自称政治家たちは、

唯一の真の実践的

XXIX。いわば高いところから眺めたように

下がって見よ

XXX。トラブルやトラブルの多くは、

あなたを引き締めなさい、それはあなたの中にあります

XXXI.世界全体を一緒に理解するために

あなたの心の中で、そして全体の中で

XXXII.彼らの心はどうなっているのか、そして

理解。そしてそれは何ですか

XXXIII.損失と汚職はまさに行為の中にある

変化以外の何ものでもない

XXXIV.ありふれたものはどれも卑劣で腐敗したもの

問題は！水やホコリ、

XXXV.この疑問も、このつぶやきも、

この不平不満と

XXXVI.これらのものをしばらく見ることはすべて一つです

何百年も一緒に

XXXVII.もし彼が罪を犯したなら、彼に害がある、

私のものではありません。しかし、おそらく彼は

XXXVIII.すべては摂理によるもの

理性は誰にでも起こる

XXXIX。その合理的な部分についてあなたはこう言います、

あなたは死んでいます。汚職

XL。神は私たちに何もしてあげられないのです

全員、あるいはまだできるし、

XLI。「私の病気の中で」（エピクロスは言った）

彼自身:) 「私の談話は

XLII.あらゆる商売に共通することですが、

職業を念頭に置き、それを意図している

XLIII.いつでもあなたが気分を害したときは、

誰かの厚かましさ、言っておきます

10 冊目の本

I. ああ、私の魂よ、私が信頼する時は、その時だろう。

あなたは善良で、単純であり、

II.全面的に支配される者として

自然よ、どうぞお任せください

III．あなたに何が起ころうとも、あなたは

あなたの自然による自然な芸術

IV.気分を害する者には愛を持って教え、

柔和さを彼に示すために

V. あなたに何が起ころうとも、それは

それはすべてから

VI.エピクロスについても、私たちは愛情を込めて話さなければなりません

原子が次のものであると想像してください

VII.世界のあらゆる場所（私が思うすべてのこと）

含まれていることを意味します

Ⅷ.あなたがこれらの名前をとった今、

善良で謙虚なあなたに、

IX.国内ではおもちゃと愚かな行為、海外では戦争:

時には恐怖、時には

X. 蜘蛛のように、ハエを捕まえたとき

それが追いかけたのは、

11.それを見つけて自分自身に設定するために

ある方法と方法

XII.彼は自分の束縛から解き放たれた

身体、そしてそれを認識すること

XIII.そもそも疑惑が何の役に立つのでしょうか？

あるいは、なぜ考えるべきなのでしょうか？

XIV.遅いのに速いとは何でしょうか？

陽気でありながら深刻ですか？彼は

15.朝、あなたが目覚めるとすぐに、

あなたの判断のとき、その前に

16.望むものを与え、何を奪うか

あなたはそうするだろう、と彼は言います

XVII.だから世界に対して無関心に生きて、

すべての世俗的な物体として、

XVIII.もうそれは問題にならないようにしてください

論争とか談話とか、何ですか

XIX.常に自分自身を表現してください。そしてへ

両方ともあなたの前に置かれます

××。すべての行動を通してそれらを考慮し、

彼らの人生の職業、

XXI.それが誰にとっても最善です。

すべての送信に共通する性質

XXII.地球はよくそうする、と詩人は言う

雨が上がってからずっと。それもそうだ

XXIII.このまま続けるか

人生、それで終わり、

XXIV それが常に現れ、明らかにされるようにしましょう

あなたはその孤独を、

XXV.主人から逃げる奴は

逃亡者。しかし、法律というのは、

XXVI。人間がかつて投げた種である

子宮に入るのは人間にはありません

XXVII.常に心に留めて、自分自身で考えてください。

今ではすべてがどのように

XXVIII.泣き叫んで飛び跳ねる豚のように

彼の喉は切られている、そうしたい

XXIX。あなたがやっていることが何であれ、

自分で考えて、

XXX。あなたが誰かのことで気分を害したとき

違反、現在

XXXI.サテュロを見たら、次のことを考えてください。

ソクラティコスとエウテュケス、あるいは

XXXII.なんという科目、なんというコースだろうか

人生はそれだ、あなたがすることだ

XXXIII.それは誰の力にも及ばないようにしましょう。

あなたについて本当のことを言ってください、それは

XXXIV.狂犬に噛まれた者と同じように、

ほとんどすべてが怖い

XXXV.良い目はよく見えるはずです

見えるものであってもそうでないものでも

XXXVI.こんなに幸せな男はいない

彼の死では、しかしその一部は

XXXVII.あなた自身を利用してください。あなたが見るのと同じくらい頻繁に

人間なら誰でも何でもするが、

XXXVIII.覚えておいてください、人を決めるもの

仕事中、そして力がある

11 冊目の本

I. 自然の性質と特権

理性的な魂は：

II.楽しい歌や踊り。の

パンクラティアスト運動、スポーツ

III．いつでも準備ができているその魂は今も

現在（必要であれば）から

IV.私は何か慈善活動をしたことがありますか？じゃあ私は

その恩恵を受けています。参照

V. 最初は悲劇が持ち込まれ、

男性のことを念頭に置いて制定された

VI.あなたにはそれがどれほどはっきりと見えますか、

あなたの他のコースはありません

VII.連続性から切り離された枝

隣にあったもの

Ⅷ.仲間の枝のように共に成長するために

良いこと

IX.いかなる自然もそうすることは不可能である

芸術には及ばない、

X. 物自体 (どちらかを取得するか)

あるいは、あなたが置くのを避けるために

11.エンペドクレスが例える魂とはそのようなものである

それは、球状になったり、

XII.私を非難する人はいるでしょうか？彼に見てもらいましょう

それは、どういう根拠で彼は

XIII.彼らはお互いを軽蔑し合っていますが、それでも彼らは

お互いを喜ばせようと努めます。

XIV.彼はなんて腐っていて不誠実なんだろう、

と言いました、私は運ぶ決意をしています

15.幸せに生きることは内なる力です

魂、彼女が影響を受けるとき

16.あなたが考慮しなければならないすべてのことのうち、

それはどこから来たのか、何から来たのか

XVII. 4 つのいくつかの性質または

心の傾向があり、

XVIII.空気またはどちらの部分が

あなたの中に火がありますように、

XIX.一つも自分と同じものを持たない者

一般的な終了は常に同じ長さ

××。田舎ねずみの寓話を思い出してください

そして街のネズミ、そして

XXI.ソクラテスはいつも「共通」と呼んでいました

男のうぬぼれや意見、

XXII.公の場でのラケダイモン人

メガネはいつも指定されていた

XXIII.ソクラテスがペルディッカスに答えたのは、

なぜ彼は来なかったのか

XXIV.古代の神秘的な文字では、

エフェソス人への手紙

XXV.ピタゴラス派は決してそうではなかった

朝一番の事

XXVI。ソクラテスが弱気だったときの様子

身を締める

XXVII.書いたり読んだりするにあたって、

事前に教えてもらう必要がある

XXVIII.「私の心は私の中で微笑みました。」「彼らは

美徳さえも非難するだろう

XXIX。冬にイチジクを食べたばかりの頃、

それが手に入らないとき。それで

XXX。「父親が子供にキスをするのと同じくらい、

彼は密かに言うべきだ

XXXI.「自由意志では泥棒もいないし、

強盗「エピクテトスから出てきた。

12 冊目の本

I. 今後あなたが望むことは何であれ、

今でもそうしてください

II.神は私たちの心と理解をご覧になり、

これらから裸で裸

III．どうやってそれが来るのかとよく考えていた

合格する、それはすべての人が

IV.どうして神々がそのようなことをしたのでしょうか？

他のものをすべて注文しました

V. そうした事柄に対してさえ自分自身を使いなさい。

あなたは最初は絶望するだろう

VI.これらをあなたの日常の対象にしましょう

瞑想：考えること、

VII.あなたは世俗的なものすべてを見なければなりません、そして

分けて考えてみる

VIII.人間は自分の力でどれほど幸せになれるだろうか

に付与されています

IX.日常で起こっていることは何でも

～の経過と結果

X. 彼はなんとばかげていて奇妙だ、それは

何事にも不思議に思う

11.どちらかの運命（そしてそれは絶対的なもの）

必然であり、避けられない

XII.そんなうぬぼれと不安から、

そしてそのような人は

XIII.合わない場合はやめてください。もしそうなら

真実でないこと、話さないこと。

XIV.目の前に現れるあらゆるものについて

あなた、それが何であるかを考えてください

15.あなたが理解する時が来ました

多少あること

16.すべては単なる意見であり、すべてであることを忘れないでください

意見は〜によって異なります

XVII.いかなる手術も彼はやめた

しばらくの間は本当にそうなるかもしれない

XVIII.必ず持っていなければならないのはこの 3 つ

常に準備万端：まず

XIX.あなたの意見から離れなさい、そうすればあなたはそうなります

安全です。そしてそれは何ですか

××。あなたの思いを彼らにぶつけてください。

何かのことで一度、または

XXI.あなたに尋ねる者たちに、「あなたはどこにいるのですか」

神々を見た、またはどのように

XXII.ここに人生の幸福が含まれます、

男に知ってもらうために

XXIII.太陽の光は一つしかない、

それは傍受されるかもしれないが

XXIV.あなたは何を望んでいますか？長生きするために。

何？楽しむためには、

XXV.広大で無限のほんの一部

それは永遠、つまり

XXVI。私の現在の財産は何ですか

理解していますか？ここに嘘があるから

XXVII.人を軽蔑するように煽ること

とりわけこれは死ね

プロジェクト・グーテンベルク瞑想の電子書籍、マルクス・アウレリウス著